

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTE A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN PSYCHOLOGIE

par

BELINDA PROULX

L'EFFET DU REFLEXE DE RELAXATION SUR

L'ACTUALISATION DE SOI DES

PERSONNES AGEES

JUIN 1988

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## Table des matières

Introduction . . . . .	1
Chapitre premier - Contexte théorique. . . . .	4
L'actualisation de soi . . . . .	5
L'âgé dans une perspective d'actualisation de soi. . . . .	12
Le Réflexe de relaxation. . . . .	20
La relaxation/méditation et l'actualisation de soi . . . . .	28
Hypothèses . . . . .	40
Chapitre II - Méthodologie . . . . .	42
Sujets. . . . .	43
Epreuve expérimentale . . . . .	44
Déroulement de l'expérience. . . . .	48
Analyse statistique des données . . . . .	50
Chapitre III - Présentation et analyse des résultats . . . . .	51
Adaptation des normes du POI. . . . .	52
Présentation et analyse des résultats . . . . .	54
Vérification des hypothèses . . . . .	76
Conclusion . . . . .	78

Appendice A - Recherches sur la Méditation Transcendantale. . . . .	81
Appendice B - Epreuve expérimentale . . . . .	83
Appendice C - Tableaux . . . . .	92
Références . . . . .	114

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1:	Normes du POI pour les catégories "actualisés", "normaux" et "non actualisés" . . . . .	93
Tableau 2:	Moyennes des résultats bruts pour chacun des groupes et pour la population entière lors du pré-test . . . . .	94
Tableau 3:	Moyennes des résultats bruts pour chacun des groupes et pour la population entière lors du post-test. . . . .	95
Tableau 4:	Calcul de la moyenne pondérée entre les diverses catégories du POI . . . . .	96
Tableau 5:	Différences de moyenne entre le post-test et le pré-test pour chacun des groupes en fonction de l'âge regroupé . . . . .	97
Tableau 6:	Différences de moyennes entre le post-test et le pré-test pour chacun des groupes en fonction du statut civil . . . . .	99
Tableau 7:	Différences de moyennes entre le post-test et le pré-test pour chacun des groupes en fonction de la scolarité . . . . .	101
Tableau 8:	Différences de moyennes entre le post-test et le pré-test pour chacun des groupes en fonction de la vie en institution ou non . . . . .	103
Tableau 9:	Moyennes et écart-types de l'actualisation de soi pour le groupe expérimental et le groupe contrôle lors du pré-test . . . . .	56
Tableau 10:	Moyennes et écart-types de l'actualisation de soi pour le groupe expérimental et le groupe contrôle lors du post-test . . . . .	58
Tableau 11:	Différences de moyennes entre le post-test et le pré-test au test d'actualisation de soi en fonction de chacun des groupes et de la population totale. . . . .	60
Tableau 12:	Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation de soi en fonction des facteurs groupe et âge . . . . .	63
Tableau 13:	Analyse de variance pour l'échelle Spontanéité en fonction des facteurs groupe et âge. . . . .	63
Tableau 14:	Analyse de variance pour l'échelle Concept de soi en fonction des facteurs groupe et âge. . . . .	64
Tableau 15:	Analyse de variance pour l'échelle Nature de l'homme	

	constructive en fonction des facteurs groupe et âge. . . . .	64
Tableau 16:	Analyse de variance pour l'échelle Synergie en fonction des facteurs groupe et âge. . . . .	65
Tableau 17:	Analyse de variance pour l'échelle Acceptation de l'agression en fonction des facteurs groupe et âge . . . . .	65
Tableau 18:	Analyse de variance pour l'échelle Capacité de contact intime en fonction des facteurs groupe et âge . . . . .	66
Tableau 19:	Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation de soi en fonction des facteurs groupe et statut civil. . . . .	67
Tableau 20:	Analyse de variance pour l'échelle Acceptation de soi en fonction des facteurs groupe et statut civil . . . . .	67
Tableau 21:	Analyse de variance pour l'échelle Nature de l'homme constructive en fonction des facteurs groupe et statut civil. . . . .	68
Tableau 22:	Analyse de variance pour l'échelle Synergie en fonction des facteurs groupe et statut civil . . . . .	68
Tableau 23:	Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation de soi en fonction des facteurs groupe et scolarité . . . . .	69
Tableau 24:	Analyse de variance pour l'échelle Spontanéité en fonction des facteurs groupe et scolarité. . . . .	71
Tableau 25:	Analyse de variance pour l'échelle Nature de l'homme constructive en fonction des facteurs groupe et scolarité. . . . .	71
Tableau 26:	Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation de soi en fonction des facteurs groupe et institut . . . . .	73
Tableau 27:	Analyse de variance pour l'échelle Réactivité émotionnelle en fonction des facteurs groupe et institut . . . . .	73
Tableau 28:	Analyse de variance pour l'échelle Concept de soi en fonction des facteurs groupe et institut . . . . .	74
Tableau 29:	Analyse de variance pour l'échelle Synergie en fonction des facteurs groupe et institut . . . . .	74
Tableau 30:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de l'âge regroupé, lors du pré-test . . . . .	105
Tableau 31:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des	

	groupes en fonction de l'âge regroupé, lors du post-test . . . . .	106
Tableau 32:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction du statut civil regroupé, lors du pré-test. . . . .	107
Tableau 33:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction du statut civil regroupé, lors du post-test . . . . .	108
Tableau 34:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de la scolarité regroupée, lors du pré-test. . . . .	109
Tableau 35:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de la scolarité regroupée, lors du post-test . . . . .	110
Tableau 36:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de la vie en institution ou non, lors du pré-test . . . . .	111
Tableau 37:	Moyenne des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de la vie en institution ou non, lors du post-test. . . . .	112

## Sommaire

L'objectif général de cette recherche vise à procurer un apport nouveau à la gérontologie. Théoriquement, nous pourrions croire que les personnes âgées, par leur expérience de vie et leur maturité, ont eu le temps nécessaire ainsi que la possibilité d'un développement optimal. Elles vivent cependant beaucoup de situations stressantes qui peuvent compromettre l'actualisation de soi. Une méthode de relaxation, la technique du Dr Benson, est donc présumée leur venir en aide.

La présente recherche tente d'apporter quelques éclaircissements sur la relation entre ces trois variables: l'actualisation de soi, les personnes âgées et la pratique de la relaxation. L'hypothèse générale s'énonce comme suit: les personnes âgées qui pratiquent le Réflexe de relaxation présentent un niveau d'actualisation de soi supérieur à leurs congénères qui ne le pratiquent pas.

Les sujets sont au nombre de 24 répartis en sous-groupes dépendamment de l'âge, du statut civil, de la scolarité ainsi que du fait de vivre en institution ou non. Le Personal Orientation Inventory est utilisé pour évaluer l'actualisation de soi.

Une comparaison des personnes âgées entre elles et non en fonction des normes du POI, établies pour des adultes, est effectuée. L'ampleur des différences entre le pré-test et le post-test est établie selon un calcul de l'écart moyen adopté par Shostrom (1974) et destiné à scinder les catégories "actualisés", "normaux" et "non actualisés".

Aucun résultat significatif n'est obtenu pour les différences de moyennes entre le pré-test et le post-test effectuées à l'aide de tests-t. La variable scolarité présente une baisse à l'échelle Spontanéité pour les gens moins scolarisés. Pour



cette même variable, le groupe expérimental démontre une amélioration significative à l'échelle Nature de l'homme constructive. De plus, une interaction croisée est obtenue entre les variables groupe et institut pour l'échelle Synergie du POI. Cependant, des analyses de variance ne présentent aucun résultat notable pour les variables âge et statut civil.

Ces résultats ne sont toutefois pas suffisants pour supporter l'hypothèse d'une amélioration de l'actualisation de soi chez les personnes âgées, qui serait induite par la pratique du Réflexe de relaxation.

## INTRODUCTION

Depuis l'avènement de la psychologie humaniste, un concept fort attirant s'est taillé une place de choix parmi bien d'autres; il s'agit de l'actualisation de soi.

Par ailleurs, il apparaît dans la littérature des allusions au fait que, logiquement, la personne âgée, par sa maturité et ses expériences de vie, accèderait parfois à un niveau élevé d'actualisation de soi. Or, les personnes âgées vivent souvent dans des conditions difficiles et avilissantes qui rendent difficile l'actualisation de soi. Des situations telles le veuvage ou la vie en institution sont susceptibles de causer du stress et compromettre le bien-être des gens du troisième âge.

Partant du fait que, souvent, la réduction du stress peut augmenter les caractéristiques d'une bonne santé mentale, il convient d'utiliser une méthode de relaxation qui agit à la base du problème. La technique du Réflexe de relaxation du Dr Herbert Benson est choisie en raison de sa facilité d'application.

Le présent travail se propose donc de vérifier l'effet possible de la pratique de la relaxation sur l'actualisation de soi des personnes âgées. L'utilisation d'une population du troisième âge en relation avec les deux autres variables constitue l'apport original de ce mémoire. En vue de faire ressortir les divers éléments susceptibles de démontrer un certain développement personnel, l'hypothèse générale suivante est émise: les personnes âgées qui pratiquent le Réflexe de relaxation présentent un niveau d'actualisation de soi supérieur à leurs congénères qui ne le pratiquent pas.

Le travail se divise en trois chapitres. Le premier chapitre comporte un relevé de la littérature en relation avec les trois variables. Il comprend une section sur l'actualisation de soi, une autre sur l'âge dans une perspective d'actualisation de soi; suit la variable du Réflexe de relaxation et sa relation avec l'actualisation de soi. L'énoncé des hypothèses termine ce chapitre.

Le deuxième chapitre décrit le déroulement de l'expérience: les sujets, l'instrument de mesure utilisé ainsi que les méthodes d'analyses statistiques appliquées aux résultats.

Enfin, le troisième chapitre aborde la présentation et l'analyse des résultats. On y retrouve une section sur l'adaptation des normes du POI, puis une description de chacun des résultats de l'expérience suivie immédiatement par une brève analyse. La vérification des hypothèses clôt ce chapitre.

## CHAPITRE PREMIER

### Contexte théorique

Ce chapitre présente tout d'abord le concept d'actualisation de soi et la notion de croissance qu'il sous-tend. On y retrouve des références aux personnes âgées en relation avec l'actualisation de soi à laquelle elles ont parfois difficilement accès dû à la présence d'événements potentiellement stressants.

Ensuite, le second concept, le Réflexe de relaxation, est présenté, puis mis en association avec l'actualisation de soi.

Finalement, l'hypothèse d'une relation positive entre l'actualisation de soi des personnes âgées et le Réflexe de relaxation est émise.

### L'actualisation de soi

L'actualisation de soi est un concept de plus en plus véhiculé en psychologie humaniste. Elle constitue un idéal à atteindre et à rechercher autant en thérapie que dans la vie en général. Son succès repose sur le sentiment positif que génère l'espoir de s'améliorer et d'accéder à une satisfaction de vivre toujours plus grande, toujours meilleure. Mais ce concept ne demeure pas facile à définir. Afin d'aider à préciser ce qu'est l'actualisation de soi dans l'esprit du lecteur, le point de vue de divers auteurs qui ont travaillé sur le sujet est présenté.

#### Maslow

Maslow (1954), est l'un des pionniers des théories psychodynamiques qui a

insisté sur les motivations et sur le désir qu'a l'individu de parvenir à une certaine maturité psychologique.

Dans le cours de ses recherches, il en vient à dégager les motivations et les caractéristiques propres aux personnes considérées particulièrement saines et épanouies. Il espère ainsi pouvoir aider ceux qui se sentent arrêtés ou bloqués dans leur développement. Il établit que tout comportement vise à satisfaire un besoin sous-jacent. Selon lui, un besoin comblé n'est plus un besoin et cesse donc d'être un facteur de motivation. Cependant, il serait aussitôt remplacé par un besoin d'un niveau plus élevé. C'est ainsi qu'il conçoit une liste hiérarchique des besoins que l'homme, au cours de son développement, doit satisfaire. L'explicitation de la pyramide des besoins de Maslow nous apparaît superflue dans le cadre de cette recherche.

Maslow (1954) considère néanmoins que l'être humain tend vers l'actualisation de soi. La personne qui s'actualise en vient à développer au maximum ses talents, ses capacités et son potentiel. Elle est également caractérisée par sa maturité, sa spontanéité, son autonomie et sa responsabilité. Elle fait preuve d'une meilleure acceptation de soi et des autres. Elle entretient des rapports plus harmonieux, plus profonds et sélectifs avec ceux-ci car il lui est plus facile de faire abstraction de ses propres peurs, désirs et croyances. La personne actualisée a davantage foi en ses propres valeurs et reconnaît mieux ses limites qu'une personne moins actualisée. C'est sous cet aspect que l'on remarque également une meilleure perception de la réalité. Plus indépendante, face à son environnement physique et social, elle fait preuve de détachement, assumant sa solitude sagement. Cette personne démontre aussi une émotivité riche, un sentiment social, un jugement

original, une bonne capacité d'appréciation, une structure de caractère démocratique. Finalement, on dénote chez cette personne la présence d'un sens de l'humour sans hostilité, d'expériences paroxystiques fréquentes et un esprit plus créateur.

## Rogers

Carl Rogers (1970), qui a également eu l'occasion de travailler auprès de personnes émotionnellement perturbées, fut constamment impressionné par ce qu'il a interprété comme étant une tendance innée chez l'individu. Il s'agit de la tendance générale à progresser dans le sens de la croissance, de la maturité et du changement positif:

" L'organisme a un objectif et une tendance générale- l'épanouissement, la préservation et l'amélioration de l'organisme qui vit cette expérience. Lorsque l'individu perçoit et accepte dans un système cohérent et intégré toutes ses expériences sensorielles et viscérales, il est alors nécessairement plus en mesure de comprendre les autres et de les accepter comme des individus distincts. " (Rogers, 1951 voir: Hilgard, Atkinson & Atkinson, 1980, p.454).

L'actualisation de soi de Rogers est présentée sous le terme de " vie pleine ". Il fait état, tout d'abord, d'une observation négative. Selon lui, une vie pleine ne suggère pas un état fixe. Elle n'est pas, comme prévu, un état virtuel ou de contentement ou de nirvana. Ce n'est pas une condition selon laquelle l'individu est adapté, comblé ou actualisé. Plusieurs scientifiques ont fréquemment parlé de réduction des tensions ou d'atteinte d'une homéostasie ou d'un équilibre comme étant les buts du processus de vie. Rogers se garde bien de généraliser ainsi et estime qu'une telle définition n'est pas si simple.

Pour lui, la " vie pleine " est plutôt un processus de croissance, non un état d'être; une direction, non une destination. Ce processus est d'abord caractérisé



par un accroissement de l'ouverture à l'expérience comme étant le pôle opposé à la défensive. Vient ensuite un développement de la capacité de vivre pleinement le moment présent, ce qui implique une absence de rigidité. Il remarque aussi une confiance accrue dans son organisme comme moyen d'arriver à une conduite plus satisfaisante. Ainsi, comme l'individu tend vers une plus grande ouverture à toutes ses expériences affectives, il lui est de plus en plus possible de faire confiance à ses réactions. La personne " libre " expérimente pleinement la notion de pouvoir et de choix personnel; elle ne ressent plus le besoin de se réfugier derrière une façade. Ses sentiments et ses émotions ne sont plus perçus comme menaçants. Rogers croit, de plus, qu'il est clair qu'une personne impliquée dans un processus directionnel qu'il appelle " la vie pleine ", est une personne créatrice. Il avance qu'elle démontre ainsi une confiance de base dans la nature humaine. Tout être capable de se libérer de ses défenses, d'être à l'écoute de ses besoins et des attentes sociales et environnementales peut, avec confiance, réagir de façon positive et constructive. Cette personne est consciente de sa valeur, de son aspect unique et réussit à l'assumer dans son quotidien. Nous retrouvons donc, dans la " vie pleine " de Rogers des caractéristiques à la fois de désintéressement et d'attention mais surtout de diversification de l'expérience affective.

### Shostrom

Shostrom (1967) considère qu'une personne démontrant une certaine actualisation de soi serait l'incarnation de l'objectif visé lors d'une psychothérapie. Cette personne, en voie de développement personnel, fonctionne pleinement et jouit

d'une vie plus riche que la moyenne des gens. Elle développe et utilise pleinement toutes ses capacités et potentialités, libre d'inhibitions et de troubles émotifs. Son réalisme lui permet de reconnaître ses limites et de les accepter de façon constructive.

Brammer et Shostrom (1982) résument huit caractéristiques différentes de la personne qui fonctionne pleinement. Ils en font un genre d'idéal à rechercher et à favoriser lors d'une thérapie. La première caractéristique est l'indépendance ou la minimisation de la dépendance face à l'environnement physique et social. Ensuite vient la spontanéité dans le sens de liberté, flexibilité face aux changements, ouverture aux expériences (pour soi et autrui) ainsi qu'une réduction de la rigidité. Suit la capacité de vivre ici et maintenant, telle que définie par Rogers. Le quatrième élément est la confiance qui réfère à la conscience de sa propre valeur. On retrouve ensuite la présence à soi ou la capacité d'être à l'écoute du vécu interne et d'y répondre constructivement. L'authenticité ou la capacité de demeurer soi-même en tout temps constitue la sixième caractéristique de la personne en voie d'actualisation de soi. Puis, on retrouve chez cette personne la présence d'actions responsables issues d'un jugement adéquat et qui rehausse son bien-être et celui de son entourage. Enfin, la dernière caractéristique est l'efficacité dans le sens d'intentionnalité ou de désir de mieux se connaître et de s'améliorer en mettant à contribution toutes les habiletés précédemment énumérées.

## Erickson

Selon la théorie d'Erickson (voir: Shell et Hall, 1980), la maturation de la personnalité se fait en huit étapes, échelonnées de la petite enfance à la

vieillesse. Au cours de son interaction avec la réalité extérieure, l'individu élargit sa vision du monde, qui passe de l'image maternelle à l'image de l'humanité entière. Chaque stade correspond à une situation potentiellement conflictuelle. Un échec dans la résolution d'une telle tâche peut entraîner l'apparition de perturbations psychologiques. L'individu qui a bien intégré toutes ces étapes, c'est-à-dire qui est passé de la confiance à la réalisation, serait parvenu au dernier stade, celui de l'"intégrité personnelle". On remarque alors, chez ces personnes un sentiment d'épanouissement et de satisfaction personnelle. De plus, ces personnes ne regrettent pas leurs actes et ont le sentiment que si les diverses phases marquantes qu'ils ont vécues étaient à refaire, ils agiraient de la même façon. La mort ne les effraie pas. Mais l'individu parvenu à cette période court aussi le risque de sombrer dans la nostalgie et le désespoir, et ces sentiments engendrent, au contraire, la peur de la mort. L'individu pleinement accompli est plus serein, tandis que l'individu désespéré, malgré son dégoût apparent de la vie, souhaiterait au fond que lui soit accordée une nouvelle chance afin de tout recommencer. La capacité de disposer efficacement des problèmes qui se sont posés à chacune des premières étapes de la vie semble procurer un sens d'achèvement ou de plénitude, le sentiment d'une vie bien remplie.

## Jung

Selon Jung (1981), le développement de la personne ou la réalisation du Soi est désigné sous le terme d'individuation. La voie de l'individuation implique le fait de tendre à devenir un être réellement individuel dans le sens d'atteinte d'une unicité plus intime. Cette unicité équivaut à la réalisation de soi-même et se

différencie de l'individualisme qui suggère souvent des notions d'égoïsme. Jung déclare que:

"L'individuation, au contraire, est synonyme d'un accomplissement meilleur et plus complet des tâches collectives d'un être, une prise en considération suffisante de ses particularités permettant d'attendre de lui qu'il soit dans l'édifice social une pierre mieux appropriée et mieux insérée que si ces mêmes particularités demeuraient négligées ou opprimées." (Idem, p,112).

Selon Jung, les processus conscients et inconscients se complètent, forment un ensemble, le Soi. La personne en voie de réalisation de son Soi peut devenir graduellement plus consciente de toutes ces interrelations entre son Moi et son inconscient quoiqu'elle doive s'attendre à n'en saisir qu'une quantité limitée et approximative.

D'autre part, la personne individuée se caractérise par une libération des fausses enveloppes de la "persona". Ce terme original de Jung fait référence à la notion de rôle à jouer dans la société ou du masque construit pour s'en faire un rempart.

Cette perspective enrichissante de la vision de Jung implique également des composantes spirituelles accrues ainsi qu'une ouverture afin de mieux intégrer cette spiritualité. Dans le même ordre d'idées, on remarque aussi chez ces personnes une attitude plus posée et sereine, plus introvertie.

Nous constatons donc que chacun des auteurs précités possède leur propre vision de l'actualisation de soi. Cependant, qu'il soit question de personnalité épanouie, de vie pleine, d'optimisation du potentiel, d'intégrité personnelle ou d'individuation, l'actualisation de soi comporte toujours un élément de croissance, de

développement du potentiel de base de chaque individu en vue d'une amélioration. Un autre élément se dégage constamment, celui de la continuité du vécu qui confère une motivation naturelle, tel un moteur, en vue de procurer à l'individu une satisfaction toujours plus grande.

Aucun des auteurs ne fait directement référence aux personnes âgées. Maslow, Erickson et Jung suggèrent de façon implicite l'accès à une meilleure satisfaction de vivre par les personnes âgées. Cet aspect nous amène à définir de façon plus pertinente le rôle de l'âgé face au phénomène de l'actualisation de soi.

### L'âgé dans une perspective d'actualisation de soi

La population du troisième âge (65 ans et plus), constitue un groupe qui a souvent été associé à l'actualisation de soi. En effet, nous serions en droit de nous attendre que par ses expériences de vie et sa maturité, la personne âgée en viendrait à développer une satisfaction de vivre et un épanouissement personnel. Papalia et Olds (1978), identifient la satisfaction de vivre à un bien-être apparent, un épanouissement de la personne qui transcende le vécu de tous les jours et qui ne peut se dissocier d'une satisfaction de soi en tant qu'individu pleinement réalisé. Shostrom (1967) suggère plusieurs caractéristiques de la personne actualisée et en vient à dire, tout comme Papalia et Olds (1978), que le fait d'accéder à un niveau élevé d'actualisation de soi procure, chez ces personnes, un sentiment de satisfaction face à eux-mêmes et à leur vécu en général.

Par contre, Neugarten (1977, voir: Lavallée, 1985) propose une autre vision, celle de la continuité. Il semble que plus la personne avance en âge, plus

elle est portée à poursuivre et approfondir ce qu'elle est fondamentalement. L'actualisation de soi pourrait alors être une question d'habiletés contractées à l'âge adulte.

Lavallée (1985), dans sa recherche, met en relation les variables satisfaction de vivre, développement personnel et l'opinion concernant la mort chez les personnes âgées. Elle constate que la littérature consultée rapporte davantage d'informations concernant les variables reliées à la satisfaction de vivre plutôt que sur le thème de la satisfaction de vivre lui-même. Afin de justifier l'emploi de ce terme, la satisfaction de vivre peut être présumée comme une caractéristique de la personne actualisée.

En résumé, la satisfaction de vivre est définie en fonction de plusieurs variables. Nous avons retenu, pour les besoins de cette recherche, les variables suivantes: le niveau de scolarisation (instruction), le statut civil, le sexe, l'âge ainsi que le fait de vivre en institution ou non.

#### L'instruction:

Selon Palmore et Luikart (1972: voir Palmore, 1974), qui ont répertorié plusieurs variables reliées à la satisfaction de vie, l'instruction n'aurait qu'une faible relation avec la satisfaction des personnes âgées. Ils découvrent cependant que le degré d'instruction peut déterminer le revenu financier. Ils rapportent tout de même une faible corrélation positive entre le bien-être et l'instruction pour les sujets disposant d'un revenu annuel de moins de \$7 000. Pour ceux disposant d'un revenu supérieur on remarque une corrélation négative suggérant de l'insatisfaction. Une tentative d'explication de ce phénomène réside dans une contradiction plus marquée

entre les niveaux de réalisation idéal et actuel ou la présence plus grande d'attentes irréalistes, chez les sujets bien nantis que chez les sujets à faible revenu.

Mais en faisant abstraction du revenu, puisque Edwards et Klemmack (1973) isolent cette variable, on remarque que le niveau d'instruction, l'estime de soi et le bien-être sont tous interreliés. (Edwards et Klemmack, 1973; Larson, 1978)

Le statut civil: -

Le veuvage est, sans contredit, une étape qui modifie le rythme des personnes âgées et qui requiert une adaptation. Heyman et Gianturco (1973) constatent que chez des sujets âgés et en bonne santé, le veuvage n'est cependant pas associé à une désintégration sociale. Il semble y avoir un léger déclin du niveau d'activité chez les veufs et un sentiment d'inutilité chez les veuves. L'adaptation se ferait d'autant plus rapidement lorsque des amis ou parents supportent la personne en deuil (Lowenthal et Haven, 1968) et lui permettent d'exprimer son chagrin face à la perte du conjoint. Ce dernier élément constitue une étape nécessaire et critique dans le processus de crise (Shell et Hall, 1980). Les gens qui auront appris à faire face à leur nouveau statut peuvent découvrir un nouveau sens à leur liberté et en sortir grandis tandis que les autres deviennent plus vulnérables.

D'une façon générale, plusieurs auteurs (Palmore et Luikart, 1972; Larson, 1978; Shell et Hall, 1980) s'accordent pour affirmer que les sujets mariés présentent un niveau de satisfaction supérieur chez les personnes âgées.

Selon Shell et Hall (1980), le taux de divorces et de séparations auprès des vieux couples demeure extrêmement bas; car, d'une part, les couples réellement mal assortis se sont déjà séparés et, d'autre part, le mariage est plus désirable pour

la personne âgée que la solitude.

La satisfaction de vivre serait supérieure chez les célibataires et chez les personnes vivant en couple comparativement aux personnes veuves, divorcées ou séparées (Larson, 1978). D'autres facteurs faisant partie de cette étude et favorisant le bien-être sont également suggérés: avoir une bonne santé, un niveau socio-économique élevé et participer à plusieurs activités sociales. Quant à Palmore et Luikart (1972), ils ne trouvent qu'une très faible relation entre le statut civil en général et la satisfaction de vivre.

L'âge:

L'âge ne semble pas avoir une grande influence sur l'actualisation de soi. D'une part, Palmore et Luikart (1972) remarquent une faible corrélation négative entre l'âge et la satisfaction. Cette constatation suggère que les personnes du troisième âge les plus âgées seraient légèrement moins satisfaites que les plus jeunes. D'autre part, Edwards et Klemmack (1973) soutiennent que l'âge n'a aucun effet sur le bien-être si les facteurs souvent associés au vieillissement (diminution de la santé, des ressources financières et des activités, le veuvage et la perte d'amis) sont étroitement contrôlés. Finalement, Larson (1978) ne retient aucune relation entre l'association âge et satisfaction. Le déclin du bien-être chez les personnes âgées serait la conséquence d'autres facteurs contaminants tels qu'énumérés ci-haut et qui affectent généralement le vieil âge.

Le sexe:

Le sexe de l'individu semble constituer une variable de moindre impor-



tance dans la satisfaction de vie des personnes âgées. Larson (1978) n'y voit aucune relation tandis que Palmore et Luikart (1972) considèrent le sexe de l'individu comme étant la variable la moins relative à la satisfaction, parmi dix-sept autres. Neugarten (1961: voir Shell et Hall, 1980), dans son étude, contrôle la santé, le statut socio-économique, l'âge, le travail ou la retraite, l'état civil et l'interaction sociale. Les résultats ne permettent pas de conclure qu'une satisfaction différente prévaut dépendamment du sexe. La constatation de ces faibles différences entre les hommes et les femmes nous incite donc à ne pas tenir compte de cette variable ultérieurement.

#### Vie en institution ou non:

La plupart des études relatives au fait de vivre en institution ou non, pour les personnes âgées, présentent des difficultés au niveau de l'uniformisation des institutions. Une institution hospitalière qui comprend une section pour les personnes âgées malades ou dépendantes ne présente pas les mêmes caractéristiques qu'une maison pour retraités autonomes.

Pincus et Wood (1970) répertorient les principales caractéristiques des institutions pour personnes âgées. Ils énumèrent la dimension ségrégation qui évalue à quel point les membres de l'institution sont séparés ou intégrés à la société en général. La dimension rassemblement réfère au degré selon lequel les membres planifient des activités ensemble, comme le lever, les repas, les activités. Quant à la dimension contrôle, elle mesure à quel point le comportement des individus est dicté par les règlements fixés par le personnel. La qualité de vie, la santé mentale et, par conséquent, le bien-être des individus sont en fonction directe des différen-

tes caractéristiques inhérentes aux institutions. Il est ainsi plus facile d'imaginer la difficulté à jauger l'impact de cette variable.

Lieberman (1975: voir Shell et Hall, 1980), observe que les individus qui gardent une image de soi stable, en dépit des changements, font mieux face à toutes les modifications qu'implique le passage du foyer à la maison de retraite. Un point important est soulevé par Marlowe (1973), qui considère que, souvent, la mort du conjoint oblige la personne âgée à demeurer en institution, ce qui provoque un sentiment décuplé d'abandon et de solitude chez celle-ci.

Box (1981), dans sa recherche, mesure l'actualisation de soi et le lieu de contrôle interne/externe (capacité de distinguer entre ses propres besoins et les demandes de l'environnement) de sujets âgés de 64-90 ans vivant en institution ou dans leur propre maison. Il remarque que les deux groupes (institutionnalisés ou non-institutionnalisés) obtiennent une performance inférieure au test du Personal Orientation Inventory (POI) et à la dimension de contrôle interne. Cependant, les sujets institutionnalisés, pour ces deux mesures, obtiennent des résultats significativement inférieurs que les sujets du groupe contrôle.

Il ressort donc que le degré d'instruction et le fait de vivre en institution peuvent interférer avec l'actualisation de soi des personnes âgées. Le statut civil semble, pour sa part, influencer de façon plus directe le bien-être. L'âge et le sexe n'y auraient, par contre, aucune influence ou, tout au plus, un impact très faible.

Ces différentes variables qui ont un impact sur la satisfaction de vivre des personnes âgées sont susceptibles d'apparaître au fur et à mesure que le vieillissement s'installe. Il en est particulièrement ainsi du statut civil, qui passe de marié(e) à veuf(ve) et du fait de vivre en institution, qui deviennent plus probables.

La scolarité étant reliée de près au revenu pourrait influencer le bien-être dans une perspective de variation subite du niveau financier. Il devient donc possible d'entrevoir toutes les situations potentiellement stressantes et angoissantes que vivent les personnes âgées. Or, ces événements qui surviennent ainsi qu'une diminution dans la capacité d'interagir efficacement face au stress viennent, sans contredit, compromettre le bien-être et la satisfaction de vivre des personnes âgées. Il semble donc que la présence de ces facteurs fournit une explication au fait que l'actualisation de soi de ces personnes demeure plus difficile à atteindre que celle de la population en général.

L'absence d'influence directe à court et à long terme sur les facteurs précités sert de tremplin pour tenter de favoriser un mieux-être psychologique chez les personnes âgées en agissant à la base de leur difficulté, c'est-à-dire d'interagir efficacement avec le stress. Il est donc supposé qu'une technique visant à modifier l'impact négatif du stress chez les personnes âgées pourrait augmenter leur bien-être et, par conséquent, favoriser l'actualisation de soi. Il convient donc d'aider ces personnes à mieux supporter le stress et ainsi réduire les risques potentiellement encourus lorsqu'ils vivent, par exemple, le veuvage, la perte du revenu ou la vie en institution.

En effet, le stress, cette réalité bien connue, est vécu différemment par les personnes âgées. Selon DeBerry (1982), les personnes âgées, qui constituent une population grandement décrite comme étant victime de multiples stressseurs, reçoivent très peu d'attention en terme de tentative pour réduire l'impact de ces agents stressseurs.

On retrouve des études qui démontrent l'impact du stress sur le plan

physique (Benson, 1976; Freeman, 1975; Gruchow, 1979; Holmes et Rahe, 1967: voir Benson, 1976; Rogers et al., 1979; Selye, 1976.) mais c'est son impact sur le plan psychologique qui nous intéresse particulièrement. Benson (1976) établit toutefois que tout stress émotionnel, comme un désaccord familial ou la mort d'un être cher, produit un effet physiologique mesurable qui peut, éventuellement, dégénérer en symptôme physique. Les docteurs Holmes et Rahe (1967: voir Benson, 1976) de même que Rahe (1979) sont également en accord avec ce concept. L'évidence d'une continuité entre les plans physique et psychologique est donc établie.

Ce qui différencie les personnes âgées des autres membres de la population c'est qu'elles sont davantage susceptibles d'être sensibles aux effets du stress. Cette vulnérabilité est en partie due à une diminution de la capacité d'adaptation du corps qui amène une perte dans l'efficacité des réponses au stress. Elle est due également à une plus grande sensibilité du corps aux changements physiologiques occasionnés par la réponse de stress elle-même. Quoi qu'il en soit, une activation répétée de la réponse de stress ou une exposition prolongée aux événements stressants peut accélérer le processus biologique du vieillissement. (Ordj et al., 1964; Selye, 1976).

Selon DeBerry (1982), il semble que tout traitement destiné à réduire l'activité du système nerveux sympathique peut avoir des effets bénéfiques sur le stress et, par conséquent, sur la santé physique et mentale. Il s'avère idéal d'axer la thérapeutique vers un moyen qui fait abstraction des effets secondaires relatifs à une médication excessive (Benson et al., 1977; DeBerry, 1982).

L'actualisation de soi, ce processus de croissance personnelle, dépend d'une certaine adaptation ou capacité d'interagir avec les événements générateurs de

stress. Or les personnes âgées, en étant particulièrement exposées à ces agents stressants et particulièrement vulnérables à leurs effets sont donc susceptibles de tirer bénéfice d'une technique quelconque qui leur permettrait de mieux intégrer, mieux vivre les événements. Cette capacité nouvelle de gérer leur stress est présumée pouvoir améliorer leur perception de la vie et leur santé mentale en général. (DeBerry, 1982).

Le deuxième grand volet de cette recherche s'articule autour d'un thème qui est, lui aussi, associé fréquemment à l'actualisation de soi. Il s'agit de la technique du Réflexe de Relaxation du docteur Herbert Benson.

### Le Réflexe de relaxation

Partant du fait que, souvent, la réduction du stress peut augmenter les caractéristiques d'une bonne santé mentale et favoriser, par le fait même, une actualisation meilleure, il convient d'utiliser la technique du Réflexe de Relaxation, comme moyen, en vue de tenter de diminuer ce stress. Cette technique est choisie en raison de son accessibilité et de sa souplesse qui la rendent plus facile d'application pour une population de personnes âgées. La technique de la Méditation Transcendantale s'avère la plus rapprochée du Réflexe de Relaxation de Benson et la plupart des recherches sont effectuées à l'aide de cette technique. C'est pourquoi nous jugeons indispensable de la présenter d'abord.

La Méditation Transcendantale (M.T.) est une technique de repos profond dérivée de l'ancienne tradition Védique de l'Inde. La MT peut être définie comme étant une technique mentale, facile à apprendre, qui permet à la personne de

prendre conscience et d'expérimenter des niveaux plus fins et plus subtils de l'activité mentale. Le méditant en arrive finalement à transcender l'expérience de la pensée pour atteindre la source de l'Intelligence Créatrice qui est le moteur de toute pensée. (Mahesh Yogi, 1963)

Ferguson et Gowan (1976) rapportent une autre définition venant du "père" de la MT:

"La technique de la méditation transcendante permet l'épanouissement maximal de la force vitale intérieure. En chacun de nous se trouve un lieu qui est en harmonie avec l'infinie force vitale de l'intelligence cosmique. Ce lieu s'appelle le Champ de l'Energie Créatrice. L'expérimentation de la méditation transcendante nous permet de saturer facilement notre conscience de cette force vitale, de ce champ d'énergie créatrice. Grâce à ce niveau de perception de la réalité, nous voulons donner à chacun des êtres humains qui peuplent la terre la possibilité de se libérer de la souffrance, la possibilité de vivre dans la plénitude". (Maharishi Mahesh Yogi: voir Ferguson et Gowan, 1976, p.51).

L'hypothèse de base de cette technique suggère que le repos est le fondement de l'activité. Améliorer la qualité du repos équivaut à rehausser la qualité des actions. Comme l'activité mentale ralentit au cours de la MT, des changements correspondants dans la physiologie du système nerveux surviennent. La pratique de la MT consiste à s'asseoir et à répéter une syllabe appelée "mantra", qui favorise la détente de l'esprit et du corps. Les adeptes de la MT soutiennent que deux périodes de vingt (20) minutes sur une base quotidienne (le matin et le soir) amènent graduellement une réduction de la fatigue, des tensions et du stress ainsi qu'une capacité naturelle de jouir de la vie. Tels sont quelques uns des effets de cette technique spéciale qui éveille la curiosité des esprits occidentaux et qui génère par la suite une série de recherches afin de vérifier et de mesurer ses effets. Ces

recherches portent sur les états de conscience, les aspects physiologiques, psychophysiologiques et psychologiques. C'est dans une optique de clarification et de compréhension qu'une synthèse des principales études effectuées dans ce domaine sera présentée.

En effet, la pratique quotidienne de la MT est démontrée comme étant efficace pour procurer un repos "vigilant" en raison de l'intensification de la production d'ondes lentes du cerveau, de type alpha, avec occasionnellement une activité des ondes theta. (Boess et al., 1972; Brown et al., 1971; Ferguson et Gowan, 1976; Stewart, 1974, Wallace, 1970, 1971a).

Au plan physiologique on remarque une réduction de la consommation d'oxygène, de l'élimination du bioxyde de carbone, de la fréquence et l'amplitude de la respiration; de plus, une légère augmentation de l'acidité du sang artériel, une diminution marquée du niveau de lactose sanguin, un ralentissement du rythme cardiaque et , finalement, un accroissement considérable de la résistance de la peau sont aussi observés. (Wallace et al., 1971a)

La technique de la MT semble augmenter la performance à tracer avec un miroir, de même que la capacité de discrimination auditive, le temps de réaction lors de tâches motrices ainsi que la capacité de repêchage de la mémoire à court et à long terme. La capacité d'apprentissage par association de paires semble également s'améliorer. (Abrams, 1972; Appelle et al., 1974; Blasdel, 1971; Clements et al., 1976; Graham, 1971; Miskiman, 1972, 1973; Shaw et al., 1971)

Au plan psychologique, l'utilité de la MT est démontrée en tant qu'outil dans la thérapie. Elle contribue à réduire la tension, l'anxiété, les tendances paranoïdes, les projections, les comportements obsessifs-compulsifs ainsi que la

consommation d'alcool et de marijuana. En retour, les auteurs rapportent un accroissement de la productivité et de l'énergie de certains sujets. Une amélioration de l'acceptation de soi, de l'habileté à distinguer entre ses propres besoins et les demandes de l'environnement, de la spontanéité, de la confiance en soi, de la prise de risques de même qu'une meilleure adaptation dans le temps sont également mentionnés. (Carrington et Ephron, 1975; Dick, 1974)

Au-delà du cadre thérapeutique ou curatif, nombre de recherches portent sur une foule de variables psychologiques qui sont modifiées par la pratique de la Méditation Transcendantale. Nous retrouvons entre autres les comportements névrotiques, l'instabilité somatique, la désirabilité sociale, l'extraversion, la psychose, la régression adaptée (adaptive regression), la créativité, la tolérance, la conformité, la verbalisation de l'hostilité, la suggestibilité hypnotique, l'orientation interne ou externe, etc. (Boess et Berger, 1972; Curtin, 1973; Delmonte, 1981b, 1985; Domino, 1977; MacCullum, 1974; Stek et Bass, 1973; Tjoa, 1977; Williams et al., 1976)

Nous retrouvons donc une multitude de recherches portant sur autant de sujets que les tenants de la MT tentent de vérifier pour, en quelque sorte, augmenter la crédibilité de cette pratique. La technique du Réflexe de Relaxation est susceptible d'apporter les mêmes effets puisqu'elle englobe non seulement la MT mais aussi plusieurs méthodes de relaxation/méditation. Voici donc en quoi consiste cette technique.

Le Réflexe de relaxation élaboré par Benson (1974) se définit comme étant une réponse hypothalamique intégrée qui résulte d'une réduction généralisée de l'activité du système nerveux sympathique. Elle accroît, par conséquent, l'activité du système parasympathique. Afin de bien assimiler la signification de telles observa-



tions biochimiques, Benson fait appel aux changements sociaux qui, graduellement, rendent les populations de plus en plus stressées et vulnérables. Selon Benson, "l'élévation de la tension artérielle dépendra des facultés innées, ou acquises, d'adaptation de l'individu face à un changement accéléré ou à une incertitude accrue de l'environnement." (Benson, 1976, p.52)

Une partie de ce stress serait attribuable au fait qu'au cours de l'évolution humaine très rapide de ces dernières années, l'homme a dû changer sa manière de réagir. Le mode de réaction initial de combat/fuite n'est plus approprié dans la société moderne. Par exemple, il est évident que nous ne nous enfuyons pas ou ne frappons pas notre patron lorsqu'il nous réprimande. Les réactions innées sont inchangées et elles fonctionnent; c'est la société qui a changé et ne nous autorise plus à réagir aussi primitivement. Benson tente ici de démontrer que nous avons dû apprendre d'autres modes de réactions bien que le pattern initial demeure néanmoins toujours présent et actif. Pour reprendre l'exemple précédent, il est facile de s'imaginer les émotions de retrait ou le goût de se défendre qui peuvent surgir dans une telle circonstance mais qui demeurent inexprimées dans cette relation avec nos supérieurs.

Lorsque la réaction combat/fuite est provoquée, une partie du système nerveux involontaire ou sympathique devient fortement active. Or c'est le système nerveux involontaire qui gère les fonctions telles les battements cardiaques, la pression sanguine, la régularité de la respiration et la digestion des aliments. Le système nerveux sympathique, lors d'une situation potentiellement stressante, agit en sécrétant des hormones particulières: l'adrénaline et la noradrénaline. Ces substances, qui résultent d'une réponse d'hyperactivité du système sympathique, sont

sélectionnées par l'hypothalamus et sont responsables des changements physiologiques lors de l'accroissement de la tension artérielle, du rythme cardiaque, du métabolisme. On remarque, outre les modifications physiologiques sus-mentionnées, un accroissement considérable de la transpiration et du flux sanguin vers les muscles en vue d'un réflexe de fuite ou de combat.

Afin d'élaborer sa technique du Réflexe de relaxation, Benson s'est inspiré des travaux de Hess (1957). Celui-ci, en stimulant une région spécifique de l'hypothalamus du chat, met en évidence une réaction provoquant des changements similaires à ceux observés pendant la méditation, c'est-à-dire une réponse opposée à la réaction combat/fuite qu'il nomme réponse trophotropique. Elle serait équivalente au réflexe de relaxation chez l'homme. Comme la réaction combat/fuite et le réflexe de relaxation sont en opposition, l'une agit contre les effets de l'autre. C'est la raison pour laquelle le réflexe de relaxation revêt une telle importance. En l'utilisant régulièrement, tout individu peut en venir à contrebalancer les effets dommageables de la réaction combat/fuite, produite en situation inadaptée.

Benson (1976) admet que plusieurs techniques, la plupart étant utilisées comme thérapies de détente, produisent les mêmes changements physiologiques que le Réflexe de Relaxation. Il mentionne principalement la Méditation Transcendantale, le Zen et le yoga, le Training Autogène et la relaxation progressive avec hypnose, comme étant les plus efficaces. En effet, ces techniques comportent quatre éléments de base qui visent à réagir par la détente et qui sont à l'origine de la technique du Réflexe de Relaxation.

Le premier élément consiste à créer un environnement calme où il faut couper non seulement les stimuli internes mais aussi les distractions externes. une

pièce tranquille peut convenir.

Le second élément est un objet dans lequel s'absorber. Ce peut être la répétition d'un mot ou d'un son, le fait de fixer des yeux un symbole, de se concentrer sur un sentiment particulier. Par exemple, diriger l'attention sur la répétition d'une syllabe aidera à libérer l'esprit. Lorsque surviennent des pensées causant la distraction on peut revenir à la répétition de cette syllabe pour aider à éliminer les autres pensées.

Le troisième élément consiste à adopter une attitude passive. Il s'agit de vider son esprit de toute pensée et de toute distraction. Une attitude passive apparaît comme le facteur essentiel dans la production du Réflexe de Relaxation. Il est possible que des pensées, des images, des sentiments se glissent à l'intérieur même de la conscience. On ne doit pas se fixer sur ces perceptions mais les laisser s'effacer, et il ne convient pas de se demander dans quelle mesure on réussit.

Le quatrième élément consiste à adopter une position confortable. Il est souhaitable de se trouver dans une attitude qui permette de rester dans la même position pendant au moins vingt minutes. Généralement, on recommande la position assise. L'auteur croit que les positions assise, à genoux, sur les talons, et le balancement, adoptées dans les différentes formes de prière, sont apparues pour empêcher le pratiquant de s'endormir. L'état de conscience modifié visé n'est pas le sommeil, mais les quatre éléments ci-dessus conduisent au sommeil quand le pratiquant est étendu. (Benson, 1976, pp.92-93)

La pratique du Réflexe de Relaxation consiste donc à s'asseoir confortablement dans une pièce tranquille libre de toute distraction telles que le téléphone ou la télévision. Le pratiquant répète mentalement le mot "UN" et tente de vider

son esprit de toute pensée ou diversion.

Comme nous l'avons vu précédemment, Benson considère que le Réflexe de Relaxation peut être provoqué à l'aide de différentes techniques, à la condition qu'elles comprennent les quatre éléments de base énumérés. C'est la raison pour laquelle il se retire des recherches entreprises avec la technique de la MT au cours des années 1973-74. Il considère facultatif d'adhérer à une méthode qui véhicule des idées et valeurs philosophiques, religieuses, spirituelles ou sectaires. La MT, pour sa part, encourage la connaissance de la philosophie indoue et interdit la divulgation du "mantra" (syllabe répétée mentalement), considéré individuel et secret.

Benson (1976) établit que "des tests, au Thorndike Memorial Laboratory d'Harvard ont montré qu'une technique similaire utilisée avec n'importe quel son, formule ou mantra, amène les mêmes changements physiologiques que la Méditation Transcendantale." (Idem, p.134). C'est pourquoi il en est venu à préconiser l'usage de sa propre technique de relaxation/méditation, similaire à la MT mais dépourvue de référence mystique et qui propose le mot "UN" (one) comme mantra.

Les changements physiologiques observés lors de la pratique du Réflexe de Relaxation ou de la réponse trophotropique sont constitués d'une diminution du tonus musculaire, de la pression sanguine, du rythme respiratoire, une amélioration de la résistance de la peau (laquelle décroît généralement durant les périodes d'anxiété) et une hausse de la production d'ondes alpha lentes du cerveau. Hess (1957), pour sa part, considère cette réponse comme étant un mécanisme protecteur contre l'overstress qui favorise un ralentissement du métabolisme et, par le fait même, un processus restaurateur.

Le Réflexe de Relaxation de Benson est utilisé pour sa simplicité, son

accessibilité et remplace avantageusement la technique de la MT. Quelques recherches ont été menées lors de son utilisation, notamment dans des études visant à mesurer l'effet du Réflexe de relaxation sur des composantes psychologiques et physiologiques. L'étude suivante en constitue un exemple.

Oldfield (1981) mesure l'influence du Réflexe de Relaxation sur le concept de soi, l'agression, et la réponse psychophysiologique. Il obtient une amélioration significative du concept de soi et une diminution des comportements d'agression chez le groupe expérimental par rapport au groupe contrôle. Cependant, aucun résultat significatif n'apparaît au plan psychophysiologique, c'est-à-dire au test de frustration de Rosenzweig ainsi qu'au niveau de la température et de la résistance de la peau. La section suivante consiste à la mise en relation de la relaxation/méditation avec l'actualisation de soi. Il sera question des recherches expérimentales entreprises avec la MT en rapport avec l'actualisation de soi, puis avec le Réflexe de Relaxation en rapport avec cette même variable. En outre, une étude critique à propos des contrôles à effectuer lors de la présence d'une variable comme l'actualisation de soi est présentée.

#### La relaxation/méditation et l'actualisation de soi

Une amélioration dans la capacité de se tourner vers soi, d'être davantage orienté vers la croyance que les récompenses sont le résultat de nos propres actions, plutôt que d'attendre sans cesse des valorisations venant de l'extérieur, est l'une des caractéristiques de la personne actualisée. Or, comme plusieurs recherches l'ont démontré, il serait probable que de telles qualités soient également la

conséquence de la pratique régulière de la méditation ou de la relaxation. Nous sommes donc en droit de nous attendre à l'existence de recherches mettant en relation l'actualisation de soi et la relaxation/méditation. Il en sera question dans cette partie de l'étude.

Seeman et al. (1972) administrent le POI à un groupe contrôle de 20 sujets qui n'apprennent pas la MT et à un groupe expérimental de 15 sujets. La première administration a lieu deux jours avant le début de l'apprentissage de la technique de la MT par le groupe expérimental et la seconde passation, deux mois plus tard. Des différences significatives aux échelles de l'orientation interne/externe, du concept de soi et de l'acceptation de l'agression ont été découvertes en faveur du groupe expérimental. Les échelles de Valeurs d'actualisation de soi ainsi que Capacité de contact intime se sont révélées significatives à un niveau de confiance de  $p < 0,1$ .

Dans une reprise de cette dernière étude, Nidich et al. (1973) évaluent que dix des douze échelles du POI sont significatives. La même procédure a été employée quoique le post-test fut administré après dix semaines de méditation. Les groupes sont équivalents; ils ne présentent aucune différence significative aux échelles du POI avant l'expérimentation. Les résultats surprenants amènent les auteurs à conclure dans le sens prévu de l'actualisation de soi induite par la MT. En effet, les échelles Orientation interne, Valeurs d'actualisation de soi et Spontanéité sont significatives à  $p < ,01$ ; les échelles Compétence dans le temps, Réactivité émotionnelle, Acceptation de soi et Capacité de contact intime obtiennent un niveau de  $p < ,05$  de signification; alors que le Concept de soi, l'Existentialité et l'Acceptation de l'agression sont acceptés à un niveau de  $p < 0,1$ . Toutefois, nous sommes

d'accord avec plusieurs chercheurs qui considèrent ce niveau comme non significatif.

Hjelle (1974) administre le Bendig's Anxiety Scale, le Rotter's Locus of Control Scale et le Personal Orientation Inventory de Shostrom à 15 méditants expérimentés et 21 nouveaux méditants. Comme prévu, les "old timers" présentent moins d'anxiété et plus de référence interne que les novices ( $p < ,001$ ). De même, les méditants de longue date sont significativement plus élevés (i.e. plus actualisés) à sept des douze échelles du POI. Il s'agit des échelles de l'Orientation interne, Compétence dans le temps, Spontanéité et Concept de soi ( $p < ,001$ ), de même que Réactivité émotionnelle et Capacité de contact intime ( $p < ,05$ ). Ces observations sont discutées par l'auteur en termes de santé mentale provoquée par la MT et l'application potentiellement thérapeutique de cette pratique.

Ferguson et Gowan (1976) utilisent une batterie de tests constituée du Northridge Developmental Scale (pour l'actualisation de soi), du Spielberger Anxiety Inventory et du Cattell Anxiety Scale. Ils constituent un groupe expérimental de 31 étudiants universitaires et un groupe contrôle de 19 sujets semblables quant au statut, sexe et âge. Les tests sont administrés à tous trois jours avant la date prévue pour l'apprentissage de la MT par le groupe expérimental ainsi que six semaines et demie après le début de la pratique. Les résultats témoignent d'une augmentation de l'actualisation de soi chez le groupe expérimental à un niveau de  $p < ,025$  au Northridge Developmental Scale. Parmi les échelles de ce test, la dépression ( $p < ,005$ ) et la névrose ( $p < ,01$ ) apparaissent significativement diminuées. L'anxiété diminue également selon les deux tests sélectionnés pour atteindre un  $p < ,0005$  au Spielberger et un  $p < ,025$  au Cattell.

Dans sa recherche sur l'actualisation de soi et la technique de la MT

publiée en 1976, Russie se sert de deux groupes de 26 sujets, l'un débutant la pratique de la MT, l'autre à titre de contrôle. Les deux groupes sont évalués avant le début de la pratique par le groupe expérimental et, à nouveau, cinq mois plus tard. Les instruments utilisés sont le POI et des questionnaires sur les attentes préliminaires, la rigidité et la maîtrise de soi (self-control). Le groupe de MT s'est amélioré significativement et davantage aux échelles de Compétence dans le temps, Orientation interne, Valeurs d'actualisation de soi, Capacité de contact intime, Réactivité émotionnelle, Spontanéité, Concept de soi et Acceptation de soi du Personal Orientation Inventory. De plus, les attentes ou espérances face à la MT présentent une corrélation positive avec l'amélioration à six des échelles du POI, pour le groupe de MT. Aucun changement notable n'apparaît au niveau de la rigidité et de la maîtrise de soi.

Shapiro (1975) explore les relations entre la MT, l'anxiété (State-Trait Anxiety Inventory: STAI), quelques dimensions négatives de la personnalité (dépression, névrose et agression) et l'actualisation de soi (Northridge Development Scale: NDS). Il effectue la passation des tests précédents à 118 sujets avant et 17 semaines après l'entraînement à la MT en administrant en plus un questionnaire sur les attentes préliminaires lors du pré-test. Les résultats indiquent une amélioration significative au niveau de l'actualisation de soi et une réduction de l'agression, de l'anxiété ainsi que des tendances dépressives et névrotiques. Aucune corrélation entre les attentes préliminaires et les autres mesures n'est évidente. L'utilisation d'un tel questionnaire constitue une démarche intéressante dans l'évaluation d'éventuelles espérances de la part des sujets. Le fait qu'il n'y ait présence d'aucune relation entre cette mesure et les résultats au NDS et au STAI suggère



que les attentes à elles seules peuvent ne pas être responsables des changements psychologiques observés lors de la pratique de la MT. Cependant, les résultats de la recherche précédente nous indiquent tout à fait le contraire. Les deux prochaines études sont effectuées à l'aide d'une population de personnes âgées. La première demeure obscure quant à la mesure utilisée pour évaluer la santé mentale; la seconde est basée sur une technique de méditation assez peu connue, la méditation de type Zen.

Les défenseurs de la MT se réunissent, en 1980, et établissent une conférence internationale intitulée "Science, consciousness and ageing". Au cours de cette conférence, les auteurs tentent d'effectuer une "promotion de la longévité" en suggérant que la MT peut arriver à renverser le processus de vieillissement par l'amélioration des principaux facteurs reliés à la longévité. Ces facteurs sont: la santé cardio-vasculaire, la satisfaction au travail, les habitudes de vie saines, le fonctionnement physique, le taux de satisfaction, l'auto-évaluation de la santé et l'intelligence. (Palmore, 1974). Il existe aussi le facteur santé mentale qui est considéré comme ayant une grande importance pour la longévité et une bonne santé dans les dernières années de la vie. (Vaillant, 1979). Chacun de ces facteurs est l'objet d'une ou plusieurs recherches dont les résultats démontrent une amélioration notable dans ces domaines, indiquant une stabilisation de la santé parfaite et favorisant ainsi la longévité par le programme de la MT. Des recherches effectuées dans une quantité considérable de domaines servent de toile de fond dans la proposition de l'efficacité de la MT pour prévenir le vieillissement. Les recherches portent sur la physiologie, la biochimie, la psychologie, la coordination psychomotrice et la santé en général. (Voir appendice A )

Cependant, il serait nécessaire de réviser ces recherches de façon méthodique afin de vérifier la contamination probable des effets placebo, Hawthorne, de l'expérimentateur et le désir de s'améliorer. De tels contrôles sont utiles afin d'éviter toute conclusion hâtive ou abusive, comme nous le verrons ultérieurement.

Pour sa part, Carson (1974), qui considère que les recherches sur la méditation sont effectuées majoritairement chez des sujets jeunes, tente de vérifier l'incidence possible de la technique de méditation de type Zen sur une population de personnes âgées. Elle part du principe que cette catégorie de gens est souvent victime de troubles tels la dépression, une faible estime de soi, une augmentation des difficultés à établir des contacts intimes, une diminution de la capacité perceptuelle, un accroissement des symptômes physiques et, de l'anxiété face à la mort. Il lui semblerait donc qu'une technique de méditation dont on vante les mérites, notamment dans les domaines précités, serait la bienvenue. Le groupe expérimental pratique la méditation pendant six semaines tandis que le groupe contrôle écoute de la musique. Les tests suivants sont administrés avant et après la période d'entraînement des groupes respectifs: le Myers-Briggs Type Indicator (type introverti ou extraverti), le Death Anxiety Scale (anxiété face à la mort), le Health History Questionnaire (historique de la santé) ainsi que le Personal Orientation Inventory (actualisation de soi).

Les résultats supportent une intensification de l'introversion chez les sujets introvertis après une pratique de la méditation pendant six semaines. De plus, on remarque un accroissement significatif de l'anxiété face à la mort chez les non-méditants. Bien que l'auteur s'attende à d'autres résultats significatifs à l'ensemble

des tests, aucune autre différence n'a été trouvée. Elle conclut néanmoins que les personnes âgées peuvent tirer du bénéfice d'une technique de méditation, c'est-à-dire favoriser la relaxation, la capacité d'interaction avec les événements menaçants de leur environnement et l'intérêt dans les événements psychiques.

Joscelyn (1979), dans son étude sur l'actualisation de soi et la méditation, appuie sur les difficultés méthodologiques retrouvées dans la plupart des recherches sur le sujet. Elle vise à contrôler certains facteurs indésirables tout en espérant retrouver chez les méditants une amélioration de l'actualisation de soi supérieure à un groupe pratiquant un entraînement comparable et à un groupe ne pratiquant aucune technique de croissance personnelle. Ses instruments de mesure sont le Personal Orientation Inventory, le Rotter's Internal-External (I-E) Scale ainsi que le Marlowe-Crowne Social Desirability Scale (MCSD). Le groupe expérimental est constitué de 24 sujets pratiquant la MT. Le groupe traitement/contrôle comprend 18 sujets participant à un atelier de relations humaines tandis que le groupe contrôle comprend dix personnes "neutres". Tous les sujets sont soumis à la passation des tests (POI, I-E Scale et MCSD) avant et deux mois après le début de leur entraînement respectif. Aucun sujet n'est évalué par l'expérimentateur mais bien plutôt par leur entraîneur ou une personne de leur organisation. La régularité de la pratique de la MT est aussi contrôlée. Les résultats indiquent une différence au pré-test, entre les groupes, seulement à l'échelle Capacité de contact intime du POI, où le groupe traitement/contrôle (relations humaines) s'avère plus performant que les autres groupes. Le groupe de MT s'améliore significativement à huit des échelles du POI (Orientation interne, Réactivité émotionnelle, Spontanéité, Concept de soi, Acceptation de soi, Synergie, Acceptation de l'agression et Capacité de contact intime) ainsi

qu'à l'internalité du I-E Scale. Le groupe de relations humaines obtient une hausse à quatre des échelles du POI (Orientation interne, Existentialité, Concept de soi, Nature de l'homme) tandis que le groupe contrôle s'améliore à une seule échelle du POI (Nature de l'homme). Les résultats révèlent également une différence due au sexe dans l'échelle Réactivité émotionnelle où les hommes s'améliorent davantage que les femmes. Un niveau de signification de ,05 est établi tout au cours de cette recherche. Les hypothèses spécifiques posées ne concordant pas avec les résultats obtenus, elles demeurent donc infirmées. Une discussion sur la nécessité des contrôles dans les recherches de croissance personnelle, de même que des suggestions pour améliorer de telles études, suivent.

L'aspect impératif de tels contrôles constitue l'apport original de la recherche de Joscelyn. Elle passe en revue la plupart des failles généralement retrouvées dans les recherches sur la MT particulièrement, ainsi que dans plusieurs études qui portent sur l'actualisation de soi. Elles seront relatées pour leur caractère essentiel.

Dans un premier temps, nous retrouvons l'aspect des attentes ou espérances que peuvent avoir les personnes au sujet de ce que peut leur apporter la pratique de la MT. De telles attentes sont appelées "effet Hawthorne" et elles sont instaurées à partir de ce que les gens savent au sujet de la MT. Celui-ci peut être contourné en constituant un groupe contrôle qui a pour effet d'éviter que toute l'attention soit dirigée vers le groupe de MT.

Joscelyn soulève un autre problème, celui de l'"effet placebo". Les individus espérant qu'un traitement de quelque sorte leur apporte un changement pour le mieux (ou pire) vont souvent changer dans ce sens, indépendamment de

l'efficacité réelle du traitement. Les attentes attribuées à un traitement donné, ici la pratique de la MT, sont de toute première importance si l'on tient compte que des personnes démontrent effectivement des résultats conformes à leurs espérances. Il s'agit donc d'un contrôle supplémentaire à effectuer, surtout dans une recherche sur l'effet de la MT sur l'actualisation de soi.

Un troisième problème relatif à l'ensemble des sujets réside dans le fait que les gens qui commencent la pratique de la MT peuvent être, au préalable, plus motivés vu qu'ils ont la volonté de s'améliorer. Cette volonté peut provoquer des changements plus rapides que chez une personne n'ayant pas pris cette décision. Les modifications observées peuvent n'avoir qu'un rapport secondaire avec le traitement lui-même. C'est pourquoi il demeure important de contrôler également ce facteur.

L'"effet de l'expérimentateur" constitue un autre contrôle qu'il ne faut pas négliger. En effet, dans plusieurs recherches, le fait que les expérimentateurs soient souvent des méditants, n'est pas mentionné. Rosenthal (1966) trouve que les hypothèses ou les espérances de l'expérimentateur influencent souvent l'issue de la recherche en ayant quelque effet sur le comportement des sujets et/ou quelque erreur non-intentionnée dans l'analyse statistique des résultats.

Finalement, le contrôle de type "avant et après" la passation des tests pour vérifier l'effet de la méditation revêt également une grande importance. Sans cette mesure, les recherches sur la MT et l'actualisation de soi sont ouvertes aux critiques selon lesquelles les gens actualisés adhèrent plus facilement à une technique comme la MT que les autres et peuvent être représentés en plus grand nombre dans un groupe de MT que dans la population en général. De même, les méditants à long terme peuvent également être des gens plus actualisés que la

moyenne selon une hypothèse critique et, par conséquent, continuer à méditer plus longtemps que la population en général. Seule une étude longitudinale comportant des groupes contrôles appropriés pourrait déterminer si ce dernier point peut être l'effet de la MT ou le résultat d'une "sélection naturelle" d'actualisés.

Donc, selon Joscelyn, des études présentant un modèle de test, re-test et comportant les groupes contrôles appropriés de même qu'une attention constante aux facteurs indésirables comme les effets Hawthorne, le placebo, l'expérimentateur et le désir de s'améliorer, sont essentielles afin de vérifier l'efficacité réelle d'une technique telle que la MT. D'une façon générale, elle conseille également le même schéma de recherche pour toute étude comportant une variable comme l'actualisation de soi. Les prochaines pages portent sur la méthode du Réflexe de Relaxation créée par le Dr Herbert Benson et qui fut utilisée pour les besoins de la présente étude.

Les deux études qui suivent sont considérées comme étant les plus pertinentes au sujet de notre recherche. L'une amène la dimension des personnes âgées en relation avec d'autres variables mais néglige l'actualisation de soi. L'autre relève purement de la technique du Réflexe de Relaxation en relation avec l'actualisation de soi mais ne comporte aucune allusion aux personnes âgées.

DeBerry (1982) mène une étude avec des femmes âgées de 63 à 79 ans afin de vérifier l'effet de la méditation\relaxation de Benson sur les symptômes d'anxiété et de dépression. Une proportion de 83% des personnes sont veuves et sont sélectionnées parce qu'elles se plaignent d'anxiété, nervosité, tension, fatigue, insomnie, tristesse et de malaises somatiques. Les sujets sont assignés au hasard dans l'un des trois groupes: relaxation/méditation, relaxation/méditation comportant un suivi de dix semaines avec la consigne de pratiquer leur technique journalière-

ment à l'aide de cassettes et, finalement, un groupe contrôle de pseudo-relaxation. Les groupes expérimentaux reçoivent une évaluation de base d'une semaine, dix semaines de sessions d'entraînement de 30 minutes suivies d'une évaluation, avec des sessions de relaxation sur cassettes pour le groupe deux. Le groupe contrôle suit un horaire identique pendant les dix premières semaines mais ne participe pas au suivi. Le questionnaire Spielberger Self-Evaluation ainsi que le Zung Self-rating Depression Scale sont les mesures utilisées et sont administrées avant l'entraînement, à la fin des dix semaines pour les groupes expérimentaux et, à nouveau, à la fin de la période de suivi. Comparativement au groupe contrôle, les groupes expérimentaux manifestent une diminution significative aux deux échelles Etats d'anxiété et Trait d'anxiété entre le pré et le post-test. La comparaison des groupes expérimentaux quant à l'efficacité des sessions de pratique lors du suivi démontre que le groupe poursuivant la pratique du Réflexe de relaxation continue de décroître sur l'échelle d'états d'anxiété tandis que le groupe terminant après dix semaines retourne au niveau initial. Cependant, l'échelle des traits d'anxiété continue de décroître pour les deux groupes. En ce qui a trait à la dépression, on remarque une tendance décroissante dans la moyenne des résultats de ce symptôme mais qui demeure non significative. L'auteur note également que lorsque les questions correspondant grandement avec l'anxiété et les symptômes somatiques sont retirées et analysées séparément, une diminution significative entre le pré et le post-test devient évidente. Les résultats sont discutés en terme de bénéfice retiré de la relaxation/méditation pour les personnes âgées. On parle également des effets de ce traitement différentiel sur l'anxiété et la dépression.

Par ailleurs, Bole (1978), dans son étude, suggère l'hypothèse de gains

mesurables dans les valeurs d'actualisation de soi d'un groupe d'étudiants paraprofessionnels comme étant le résultat de la pratique du Réflexe de Relaxation de Benson. De tels gains seraient associés avec une augmentation dans la proportion de réponses facilitantes de la part des étudiants agissant à titre de conseiller en réaction aux communications de leurs semblables agissant comme clients. Le groupe expérimental pratique le réflexe de relaxation pendant dix semaines tandis que le groupe contrôle ne le fait pas. Les deux groupes sont évalués au préalable à l'aide du Personal Orientation Inventory. Les réponses facilitantes des "conseillers" sont évaluées selon leur contenu en quatre dimensions répertoriées à l'aide du Counselor Verbal Response Scale: a) affectif/cognitif, b) compréhensif/non-compréhensif, c) spécifique/non-spécifique et d) exploratoire/non-exploratoire. Des enregistrements effectués avant et après le traitement sont comparés chez les conseillers. Des gains significatifs par le groupe pratiquant le réflexe de relaxation vis-à-vis le groupe contrôle sont apparus à cinq des échelles du POI. Parallèlement, aucun gain reflétant l'actualisation de soi n'est observé dans le groupe contrôle. Le groupe expérimental présente aussi une amélioration dans la proportion des réponses facilitantes seulement dans le domaine de la compréhension des réponses du client. Lorsque les quatre échelles de réponses facilitantes sont combinées il existe un gain significatif chez les sujets pratiquant la technique de Benson. Bole conclut que le réflexe de relaxation demeure une méthode efficace dans l'acquisition et le développement de traits de personnalité positifs qui conduisent à une pratique thérapeutique efficace et favorisent une croissance du client. En terme de comportement du thérapeute qui sont mesurés par l'échelle CVRS, les résultats préliminaires de la pratique du Réflexe de Relaxation suggèrent une amélioration dans la capacité



de comprendre le message verbal d'une autre personne. Les autres domaines évalués peuvent dépendre davantage d'un entraînement spécifique et de l'expérience accumulée pour favoriser le développement de la personnalité et l'actualisation de soi.

### Hypothèses

Les recherches précédemment citées proclament, en général, les effets positifs de la relaxation/méditation sur des mesures d'actualisation de soi. Cependant, aucune étude ne porte sur une population de personnes âgées en relation avec les variables "Réflexe de Relaxation" et "Actualisation de Soi".

La présente recherche tente donc de vérifier l'hypothèse générale suivante: les personnes âgées qui pratiquent le Réflexe de Relaxation présentent un niveau d'actualisation de soi supérieur à leurs congénères qui ne le pratiquent pas.

Les hypothèses spécifiques sont développées à partir des résultats des recherches précédemment énumérées. Cinq études (Seeman et al., 1972; Nidich et al., 1973; Hjelle, 1974; Russie, 1976 et Joscelyn, 1978) mesurant l'influence de la méditation sur l'actualisation de soi ont été répertoriées. De ces cinq études, quatre témoignent d'une amélioration aux échelles suivantes du POI: Concept de soi, Spontanéité, Réactivité émotionnelle et Capacité de contact intime; cinq à l'échelle de l'Orientation interne, trois aux échelles Valeurs d'actualisation de soi, Compétence dans le temps et Acceptation de soi et, finalement, deux à l'échelle Acceptation de l'agression.

En utilisant comme critère les échelles du POI qui sont significativement

supérieures dans au moins trois des cinq recherches répertoriées et en supposant la population des personnes âgées comme étant au moins équivalente aux adultes en général, l'hypothèse spécifique de cette étude est énoncée de la façon suivante. Le groupe de personnes âgées qui pratique le Réflexe de Relaxation est présumé démontrer une amélioration notable aux échelles Orientation interne, Concept de soi, Spontanéité, Réactivité émotionnelle, Capacité de contact intime, Valeurs d'actualisation de soi, Compétence dans le temps et Acceptation de soi du test Personal Orientation Inventory de Shostrom.

## CHAPITRE II

### Méthodologie

Le chapitre deux aborde les aspects de la méthodologie utilisée pour la vérification des hypothèses formulées. Il sera donc question du choix des sujets, du choix des instruments de mesure, du déroulement des procédures et, finalement, du traitement statistique des données:

### Sujets

Les sujets, au nombre de 24 (11 pour le groupe expérimental, 13 pour le groupe contrôle), sont choisis parmi une population de personnes âgées. Ils sont recrutés au sein des organisations de l'Age d'Or et des Joyeux Retraités de la ville de Sept-Iles ainsi qu'au Pionnier, au Corossol et à la Manowin, résidences pour personnes âgées autonomes situées dans la même ville.

La moyenne d'âge est de 68,29 ans, alors que les sujets ont entre 60 et 79 ans. Les femmes sont représentées en plus grand nombre que les hommes (19 contre 5) quoique la répartition soit équitable dans les deux groupes. L'état civil est constitué en majeure partie de sujets mariés (12), suivi de près par les veufs(ves)(10) et par les célibataires (2). Dix-huit sujets résident en institution tandis que six demeurent encore dans leur maison. La scolarité se répartit de la troisième année jusqu'à la treizième année avec une moyenne de 7,46 ans d'étude.

Il ne semble pas opportun de s'inquiéter outre mesure de la répartition de l'âge ou du sexe des sujets puisque les études précédentes nous montrent qu'il n'existe qu'une infime relation entre l'âge, le sexe et la satisfaction de vivre.

L'état civil pourrait influencer les résultats puisqu'il semble que les gens mariés soient plus satisfaits que les veufs. Nous retrouvons cependant la présence d'une répartition équilibrée entre les groupes. Le degré d'instruction et le fait de vivre en institution ou non sont des facteurs qui peuvent avoir une influence éventuelle sur les résultats au test d'actualisation de soi. Nous retrouvons également une répartition équitable de ces variables entre le groupe contrôle et le groupe expérimental.

Tous les sujets sont volontaires, autonomes et relativement en bonne santé. Les personnes vivant en institution demeurent chacune dans leur appartement, soit seule ou en couple et font leur propre cuisine et besogne journalière. Des salles de lavage sont situées à chaque étage.

### Epreuve expérimentale

Un seul instrument de mesure est nécessaire pour les besoins de cette recherche. Il s'agit du test Personal Orientation Inventory de E.L. Shostrom, qui sera présenté d'une façon plus détaillée.

Le Personal Orientation Inventory (POI) est un inventaire d'orientation personnelle élaboré par Shostrom (1966). Il fournit une mesure du niveau d'actualisation de soi. La traduction relève de la compagnie Educational and Industrial Testing Service, en Californie. Cet instrument fait ressortir les comportements et les valeurs qui caractérisent l'actualisation de soi, telle que définie au premier chapitre. Ce test peut être administré seul ou en groupe. Il n'y a pas de temps limite pour y répondre quoique le temps moyen de passation soit d'environ 30 minutes. Il est approprié pour des individus ayant un âge mental de 14 ans et plus.

Le POI est constitué de deux échelles majeures soit la Compétence face

au temps ( $T_c$ ) et Orientation interne ( $I$ ). Elles se transforment en rapports ( $T_c/T_i$  et  $I/O$ ) qui permettent, à eux seuls, d'évaluer à priori l'actualisation de soi. Le premier rapport fait référence à l'orientation temporelle (Perls et al., 1951) qui délimite l'importance du présent en fonction du passé et du futur chez un individu. On retrouve un exemple de ce concept à l'item 48 qui offre les choix suivants: a) je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées et b) je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées.—L'échelle Orientation interne/externe rappelle le concept d'autodétermination élaboré par Riesman (1950). Elle indique si les agissements d'un individu sont régis en majeure partie par des principes internes ou s'ils originent plutôt de l'influence extérieure. Au POI, un tel concept pourrait prendre la forme suivante: a) J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais ou b) je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais. (Item #25).

Les exemples d'item donnent un aperçu des 150 questions constituant le POI. L'appendice B rapporte en détail la consigne et les énoncés du POI. En fait la formulation de tous les item est identique. Elle présente deux alternatives opposées. Cent vingt-sept item forment l'échelle  $I/O$  et 23 constituent l'échelle  $T_c/T_i$ .

Il existe aussi dix sous-échelles destinées à compléter l'information reçue. Il s'agit des Valeurs d'actualisation de soi (SAV; acceptation des valeurs généralement véhiculées par les personnes actualisées), Existentialité (Ex; flexibilité dans l'application des valeurs), Réactivité émotionnelle (Fr; capacité de répondre à ses propres besoins et émotions), Spontanéité (S; facilité à réagir spontanément et libre expression des émotions), Concept de soi (Sr; estime, perception de soi), Acceptation de soi (Sa; acceptation de soi en dépit des faiblesses), Nature de l'homme constructive (Nc; percevoir les gens comme fondamentalement bons), Synergie (Sy; voir les

pôles opposés de la vie comme essentiellement reliés), Acceptation de l'agression (A; accepter les sentiments agressifs venant de soi et des autres), Capacité de contact intime (C; habileté à développer et entretenir des contacts profonds avec autrui). Au besoin, consulter la liste située à la page 53.

Les réponses des sujets sont compilées sur une feuille-réponse typique utilisable avec des clés de correction trouées. Les résultats pour chaque échelle sont ensuite transcrits au haut de la feuille-réponse. Il est alors possible d'obtenir un profil de personnalité ainsi qu'une vue d'ensemble des résultats.

#### A. Validité

Le POI a été validé à partir de trois groupes distincts (Shostrom, 1964). En effet, des groupes de sujets sont formés sur l'avis de psychologues cliniciens. Ces derniers, se basant sur la vie de ces individus, les classent dans l'une des catégories suivantes: actualisés (N=29), normalement actualisés (N=158) et non actualisés (N=34). Le POI est ensuite administré à tous les sujets. Le groupe actualisé obtient une moyenne de 92,9 sur l'échelle I en comparaison de 75,8 pour le groupe non actualisé. Le rapport critique de ces deux moyennes ( $CR= 4,0$ ) est significatif à ,01. Pour l'échelle Tc, le groupe actualisé obtient une moyenne de 18,9 tandis que le groupe non actualisé obtient 15,8. Le rapport critique de ces moyennes ( $CR= 4,9$ ) est également significatif à ,01. D'autres résultats significatifs sont observés pour 11 des échelles du POI. Ce test serait donc apte à discriminer un groupe de sujets jugés actualisés par des cliniciens d'un groupe de sujets considérés non actualisés par ces mêmes juges.

Une autre recherche (Shostrom et Knapp, 1966) étudie la validité du POI en l'administrant à deux groupes de patients en clinique externe. Les patients du premier groupe (N=39) sont en thérapie depuis 11 à 64 mois tandis que ceux du second groupe n'en sont qu'au commencement. Pour l'échelle I, la moyenne du groupe en thérapie avancée est de 104,21 en comparaison à 81,24 pour le second groupe. Un rapport critique de 8,91 est obtenu entre ces moyennes ( $p = ,01$ ). Les moyennes à l'échelle Tc sont, pour les groupes respectifs, de 19,72 et 15,59. Le rapport critique ( $CR = 6,01$ ) est significatif à ,01. Ainsi, le groupe en thérapie avancée est significativement plus actualisé que l'autre groupe. Le POI distingue bien les deux groupes sur les 12 échelles ( $p = ,01$ ).

Une autre recherche, celle de Mc Clain (1970), porte sur 30 étudiants thérapeutes. Neuf des échelles du POI sont en corrélation significative avec l'évaluation de ces thérapeutes par des professeurs qui se basaient sur les critères d'actualisation de soi. D'autres études de validation proviennent de la comparaison entre des groupes de sujets considérés comme normalement actualisés ou actualisés et des groupes de sujets considérés comme n'étant pas en santé mentale. Ainsi, des études portant sur des patients hospitalisés en psychiatrie (Fox et al., 1968), sur des criminels psychopathes (Fisher, 1968) et sur des alcooliques (Zaccaria et Weir, 1967) comparent leur échantillon au groupe "normal" ou "actualisé" de Shostrom. Des résultats nettement inférieurs sont obtenus pour tous ces échantillons.

L'étude initiale de validation est donc appuyée. Le test du POI permet une bonne discrimination entre les sujets actualisés et les sujets non actualisés.

## B. Fidélité



Pour la fidélité du POI, les premiers coefficients rapportés sont obtenus sur un échantillon de 48 étudiants au niveau collégial. Le test est administré à nouveau une semaine plus tard. Les coefficients de corrélation test-retest pour les échelles principales du POI sont les suivants: ,77 pour l'échelle I et ,71 pour l'échelle Tc. Les coefficients enregistrés pour les autres échelles sont répartis entre ,52 et ,82. (Klavetter et Mogar, 1967).

Selon Tosi et Lindamood (1975), Shostrom (1964) rapporte des coefficients de fidélité de ,93 pour l'échelle I et de ,91 pour l'échelle Tc sans mentionner toutefois l'intervalle de temps entre les deux passations.

Dans l'étude d'Illardy et May (1968), le POI est administré à 50 semaines d'intervalle à 46 étudiants en nursing. Les coefficients varient entre ,32 et ,74 pour toutes les échelles.

Dans une autre recherche, Kay et al., (1978) administrent le POI trois fois sur une durée de trois ans. Le nombre de sujets universitaires est de 80, 78 et 63. Les coefficients de fidélité rapportés sont respectivement de ,77, ,67 et ,71 pour l'échelle I et de ,71, ,49 et ,52 pour l'échelle Tc.

Ainsi, les coefficients test-retest varient donc de ,32 à ,93 pour toutes les échelles sur des intervalles allant d'une semaine à trois ans. Pour les échelles I et Tc, les résultats sont modérément élevés ce qui reflète une certaine constance dans ces résultats. Comme en témoignent les études précitées, la validité et la fidélité du POI sont appuyées.

#### Déroulement de l'expérience

L'expérimentation en soi comporte quatre étapes distinctes: le recrute-

ment, le pré-test, l'entraînement et le post-test.

Les personnes âgées sont conviées par le(la) directeur(trice) de leur organisation ou de leur établissement à participer à une séance d'information sommaire sur le stress et la relaxation. Elles sont encouragées à poser des questions ou à parler de leur vécu sur le sujet. Elles sont aussi informées de l'expérience en cours et invitées à apprendre la technique du Réflexe de Relaxation de Benson. Les participants sont ensuite assignés dans l'un ou l'autre des deux groupes. Ceux qui acceptent de s'initier à la technique forment le groupe expérimental tandis que ceux qui acceptent de participer à l'étude seulement en remplissant le questionnaire constituent le groupe contrôle.

A ce terme, lors d'une rencontre ultérieure, tous les participants répondent au questionnaire du POI soit en groupe ou individuellement, à domicile. Aucun temps limite n'est fixé; les directives sont homogènes et l'expérimentateur demeure disponible en tout temps.

Le lendemain, l'entraînement à la technique de Benson débute pour les sujets du groupe expérimental. La session comprend une période d'information sur la procédure à suivre, une phase de pratique, puis une période de questions. Chacun des participants est revu à son domicile deux ou trois jours après le début de la pratique du Réflexe de Relaxation.

Finalement, la seconde passation du test du POI est effectuée dix semaines après le début de l'entraînement. Suite à des commentaires, tels la difficulté de se concentrer en groupe, l'épreuve du post-test est effectuée au domicile des sujets.

Par ailleurs, la régularité de la pratique de la technique du Réflexe de

Relaxation est contrôlée par une grille-horaire. En effet, chacun des sujets du groupe expérimental est tenu de noter assidûment sur un calendrier échelonné sur dix semaines, toutes les fois où il effectue sa relaxation. Seuls les sujets ayant pratiqué leur technique dans une proportion de 80% du temps total sont retenus ultérieurement. Se référer à l'appendice B pour visionner la grille-horaire. La qualité de la pratique, sans être évaluée, est quand même vérifiée lors d'une rencontre individuelle effectuée un mois après le début de la pratique du Réflexe de relaxation.

#### Analyse statistique des données

La correction de chacune des feuilles-réponse du test du POI est effectuée manuellement, à l'aide de stencils troués. Les résultats bruts ainsi obtenus servent à comparer les sous-groupes entre eux.

La comparaison de ces sous-groupes, répartis selon l'âge, le statut civil, la scolarité et le fait de vivre en institution ou non est effectuée à l'aide d'analyses de variance. Les possibilités au plan statistique s'avèrent limitées en raison du petit nombre de sujets.

Des tableaux démontrant la relation entre chacune des variables en fonction de chacune des échelles du POI sont utilisés afin de déterminer la nécessité d'effectuer des analyses de variance. Ces tableaux démontrent les résultats des groupes au pré-test, au post-test de même que la grandeur de la différence entre ces deux passations. L'aspect significatif ou non de la grandeur de ces différences est évalué à l'aide de tests-t.

## CHAPITRE III

### Présentation et analyse des résultats

Ce chapitre présente l'adaptation des normes du test Personal Orientation Inventory, les résultats de l'expérimentation et leur analyse.

#### Adaptation des normes du POI

Comme nous l'avons constaté précédemment, les normes du test d'actualisation de soi ont été établies pour une population d'adultes. Shostrom (1966) ne mentionne pas d'âge moyen, mais les études citées font état de populations d'étudiants et d'étudiantes de niveau secondaire et post-secondaire, de volontaires de l'armée, de patients psychiatriques, de délinquants, d'alcooliques, etc. (Tableau 1, appendice C)

L'obtention de résultats très faibles par les personnes âgées, selon ces normes, nous oblige à approfondir cet état de fait. En effet, si nous comparons les personnes âgées à ces normes, nous constatons que celles-ci sont d'emblée classées dans la catégorie des gens dits "non actualisés". Consultez à cet effet les tableaux 2 et 3 situés en appendice C. Pour une analyse plus détaillée des résultats bruts obtenus par les personnes âgées en fonction des variables regroupées, référez-vous aux tableaux 30 à 37, en appendice.

Or nos observations s'opposent à une classification aussi drastique. Les personnes âgées rencontrées personnellement dans leur milieu de vie ne sont sûrement pas toutes "non actualisées". La majeure partie se classerait sans aucun doute dans la normalité et quelques unes semblent même bien actualisées.

Voilà pourquoi nous avons pensé comparer les personnes âgées entre-elles et non en fonction des normes du POI, établies pour les adultes. Ainsi, les différences obtenues entre le post-test et le pré-test au POI servent de base pour l'analyse de la signification de la différence des résultats suite à la pratique de la relaxation de Benson. Le tableau 11 de la page 59 nous indique la grandeur des différences entre les deux passations. Ce sont ces différences qui rendent possible la comparaison des groupes de personnes âgées de notre échantillon.

En effet, ces différences permettent de calculer un taux d'acceptation dans l'ampleur des différences entre le pré-test et le post-test. A prime abord et d'une façon arbitraire, une augmentation ou une diminution de 10%, dépendamment du nombre d'items par échelle, a été jugée importante et digne d'une analyse plus approfondie.

Dans un premier temps nous avons pu constater, en nous reportant aux normes du POI et en y appliquant les résultats obtenus par nos personnes âgées, que celles-ci se classaient dans la catégorie des "non actualisés". Il nous est donc apparu intéressant de calculer l'écart moyen entre les trois catégories établies par le POI, soit les "actualisés", les "normaux" et les "non actualisés" car c'est en se basant sur cet écart que Shostrom (1966) a pu établir ses catégories. Ce calcul de l'écart moyen entre la moyenne pondérée des catégories "actualisés" et "normaux" avec la moyenne des "non actualisés" donne un résultat de 9,7 comme moyenne des 12 échelles. Le tableau 4, en appendice C, nous montre le détail de la formule de ce calcul ainsi qu'une application pratique pour l'une des échelles du POI.

Conséquemment, même si nous n'avons pas de normes établies pour les personnes âgées, il semble raisonnable de croire, en nous basant sur les résultats

obtenus par Shostrom lui-même, qu'un écart moyen de 9,7 peut servir de critère à l'établissement des catégories "normaux" et "non actualisés" nécessaires dans la présente recherche avec des personnes âgées. Les divers écarts obtenus dans les tableaux 5 à 8 en appendice sont donc jugés acceptables et ponctués d'un astérisque lorsqu'ils égalent 9,7 et non 10, tel qu'établi arbitrairement.

### Présentation et analyse des résultats

Pour faciliter la lecture de la présentation des résultats voici la synthèse des symboles, des échelles et des significations du POI.

<u>Symbole</u>	<u>Echelle</u>	<u>Signification</u>
Rapport Tc/Ti	Compétence/incompétence face au temps	Degré selon lequel une personne est orientée dans le présent plutôt que le passé ou le futur
Rapport I/O	Orientation interne ou externe	Tendance à se référer à lui-même ou à l'opinion des autres.
SAV	Valeurs d'actualisation de soi	Reflète les valeurs de base des personnes actualisées.
Ex	Existentialité	Flexibilité dans l'application des valeurs
Fr	Réactivité émotionnelle	Sensibilité à ses propres besoins et émotions.
S	Spontanéité	Capacité d'expression spontanée des émotions.
Sr	Concept de soi	Conscience de sa valeur en tant que personne.
Sa	Acceptation de soi	S'accepte en dépit de ses faiblesses.
Nc	Nature de l'homme constructive	Voit l'humain comme essentiellement bon.

<u>Symbole</u>	<u>Echelle</u>	<u>Signification</u>
Sy	Synergie	Capacité de voir les pôles opposés de la vie comme étant reliés significativement.
A	Acceptation de l'agression	Capacité d'accepter les sentiments agressifs venant de soi et d'autrui
C	Capacité de contact intime	Capacité à développer des relations significatives et intimes avec autrui.

Au pré-test comme au post-test, le groupe expérimental et le groupe contrôle sont constitués respectivement de 11 et 13 sujets. Les sujets du groupe expérimental pratiquent le Réflexe de relaxation alors que ceux du groupe contrôle n'effectuent aucune tâche particulière. Les résultats du pré-test en ce qui concerne l'actualisation de soi sont reproduits au tableau 9.



Tableau 9

Moyennes (X), écart-type ( $\sigma$ ) et degré de signification de l'actualisation de soi pour le groupe expérimental et le groupe contrôle lors du pré-test.

Echelle du POI	Expérimental (N=11)		Contrôle (N=13)		t(p)
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	
Sc.Global	78,091	10,139	87,308	11,850	-2,57 (,02)
Tc	14,273	3,524	13,462	3,307	0,58 (,57)
I	63,818	6,616	73,846	8,543	-3,17(,004)
Rapports					
Tc/Ti	2,327	1,836	1,868	1,524	0,67 (,51)
I/O	1,063	0,223	1,556	0,491	-3,04 (,006)

Le groupe expérimental obtient un score global de 78,091 au POI tandis que le groupe contrôle obtient 87,308. La valeur du test-t est de -2,57 (,02). Le niveau de probabilité se situe à  $p < ,05$ . L'échelle Tc ne démontre pas beaucoup de variation d'un groupe à l'autre mais l'échelle I fait preuve d'une différence notable. En effet, à l'échelle Tc, le groupe expérimental obtient une moyenne de 14,273, le groupe contrôle, 13,462. La valeur du test-t est de 0,58 (,57) pour cette échelle, tandis qu'à l'échelle I, les groupes obtiennent respectivement 63,818 et 73,846 avec un test-t de -3,17 (,004) ( $p < ,01$ ).

Les rapports Tc/Ti et I/O sont effectués entre les échelles Compétence et Incompétence face au temps et Orientation interne ou externe. Ainsi, les proportions

obtenues pour ces rapports servent à établir des normes pour les catégories "actualisés", "normaux" et "non actualisés". Rappelons que Shostrom (1966) affirme que ces rapports peuvent, à eux seuls, évaluer le niveau d'actualisation de soi atteint par les sujets. Les résultats obtenus par les personnes âgées sont de 2,327 et 1,868 pour le rapport Tc/Ti ainsi que 1,063 et 1,556 pour le rapport I/O. L'échelle Tc/Ti a une valeur au test-t de 0,67 (.51) tandis que le rapport I/O démontre une valeur de -3,04 (.006) ( $p < ,01$ ).

L'ensemble du tableau 9 nous démontre des résultats significatifs pour les échelles I et I/O ce qui a pu, entre autres, influencer le score global. Il semble donc que les deux groupes diffèrent dans le sens que le groupe contrôle serait davantage orienté vers l'intérieur que le groupe expérimental. La pratique de la relaxation est censée augmenter l'actualisation de soi et cette dernière est caractérisée par un résultat élevé à l'échelle I. Or c'est le groupe contrôle qui obtient des résultats significatifs à cette échelle. Cette constatation intéressante suggère que les personnes du groupe contrôle seraient plus aptes à se fier à leur jugement plutôt que d'attendre une approbation venant de l'extérieur. A la lumière de ces résultats, le groupe expérimental, c'est-à-dire celui qui pratique le Réflexe de relaxation, serait alors supposé venir rejoindre le groupe contrôle et lui ressembler de plus en plus.

Les résultats du post-test, qui sont reportés au tableau 10, amènent de plus amples informations à ce sujet.

Tableau 10

Moyennes (X), écart-type ( $\sigma$ ) et degré de signification de l'actualisation soi pour le groupe expérimental et le groupe contrôle lors du post-test.

Echelle du POI	Expérimental (N=11)		Contrôle (N=13)		t(p)
	X	$\sigma$	X	$\sigma$	
Sc.Global	79,181	10,124	85,462	12,507	-1,44 (.16)
Tc	14,636	3,264	14,308	3,199	0,25 (.81)
I	64,545	6,890	71,154	9,308	-1,94 (.07)
Rapports					
Tc/Ti	2,146	1,109	2,368	2,559	-0,27 (.79)
I/O	1,080	0,224	1,421	0,579	-1,84 (.08)

Il est possible d'y retrouver une moyenne de 79,181 au score global pour le groupe expérimental. Le groupe contrôle obtient 85,462 pour l'ensemble des résultats au POI. La valeur du test-t est de -1,44 (.16). De façon plus détaillée, les résultats complémentaires s'énoncent comme suit. Le groupe expérimental obtient une moyenne de 14,636 à l'échelle Tc et de 64,545 à l'échelle I tandis que le groupe contrôle atteint respectivement 14,308 et 71,154 à ces échelles. La valeur des test-t est de 0,25 (.81) et -1,94 (.07).

Les rapports Tc/Ti et I/O s'avèrent très rapprochés de ceux obtenus lors de la première passation. Le groupe expérimental obtient 2,146 au rapport Tc/Ti et

1,080 au rapport I/O tandis que l'autre groupe obtient 2,368 et 1,421. Les tests-t démontrent des valeurs de -0,27 (,79) et -1,84 (,08). Nous observons donc la même tendance à l'intériorisation qu'au pré-test pour les échelles I et I/O quoique ces valeurs ne soient pas significatives en soi.

Nous constatons, de façon globale, l'orientation des groupes par le fait qu'au post-test, les résultats s'avèrent non significatifs. Le groupe pratiquant le Réflexe de relaxation s'est légèrement amélioré aux échelles I et I/O tandis que le groupe contrôle, auparavant plus élevé à ces échelles, diminue sa performance. Nous sommes donc en mesure d'observer une amélioration pour le groupe expérimental en ce qui a trait à l'intériorisation. Cette dernière caractéristique étant une composante importante de l'actualisation de soi, la tendance s'articule dans le sens de notre hypothèse.

Par son caractère plus général, le tableau 11, à la page suivante, qui démontre les différences entre le post-test et le pré-test en fonction de chacun des groupes et de la population totale, est d'abord présenté. Il est possible de retrouver en appendice C les tableaux 2 et 3 qui comprennent les résultats bruts au pré-test et au post-test et qui servent de base au tableau 11.

Un bref coup d'oeil à ce tableau permet de constater une diminution dans la majorité des échelles ( 9/16 pour le groupe expérimental, 10/16 pour le groupe contrôle et 12/16 pour la population totale). Ainsi, une augmentation dans la plupart des échelles est souhaitable et démontre un degré accru d'actualisation de soi. Il en est particulièrement ainsi des échelles Tc et I et des rapports Tc/Ti et I/O qui traduisent une meilleure compétence face au temps ainsi qu'une capacité de référence interne plutôt que d'attendre l'approbation de l'extérieur. Donc l'obtention

Tableau 11

Différences de moyennes et degré de signification entre le post-test et le pré-test au test d'actualisation de soi en fonction de chacun des groupes et de la population totale.

Echelle du POI	Expérimental	Contrôle	Pop. entière	t(p) (p < ,05)
Tc/Ti	-,1804	,4998	,1881	-1,21 (.24)
I/O	,0160	-,1348	-,0657	1,00 (.33)
SAV	,2727	-2,3077	-1,1250	1,68 (.11)
Ex	-,1818	,5385	,2083	-,47 (.64)
Fr	-,5455	-,4615	-,5000	-,09 (.93)
S	-,6364	-,9231	-,7917	,25 (.80)
Sr	,2727	-1,0769	-,4583	1,68 (.11)
Sa	-,2727	-1,3077	-,8333	,83 (.42)
Nc	,3636	-1,3846	-,5833	1,97 (.06)
Sy	-,4545	,0769	-,1667	-,69 (.50)
A	0	-,1538	-,0833	,10 (.92)
C	-,7273	,4615	-,0833	-,71 (.49)
Tc	,3636	,8462	,6250	-,45 (.65)
I	,7273	-2,6923	-1,1250	1,00 (.33)
Ti	-,0909	-,8462	-,5000	,77 (.45)
O	-,0909	3,8462	2,0417	-1,19 (.25)

d'une diminution dans l'échelle Ti (Incompétence face au temps) est ici préférable et positive.

En nous référant à ce tableau, il est possible de remarquer qu'aucune valeur du test-t ne produit de résultat significatif. Il semble donc que peu importe la grandeur de l'augmentation ou de la diminution entre les deux passations, aucune différence n'est assez considérable pour justifier une actualisation de soi favorisée par la relaxation.

Cependant, une étude plus approfondie des variables regroupées à l'aide d'analyses de variance vient compléter ces résultats.

Les tableaux 5 à 8 de l'appendice C sont établis en fonction des quatre variables retenues pour les besoins de cette recherche. Ils expriment les différences de moyennes entre le pré-test et le post-test. Il est à noter que ces tableaux comportent des cases qui sont munies d'un astérisque. Elles signifient que la grandeur de la différence, en fonction du nombre d'item que contient chaque échelle, est supérieure à 9,7%. Cette proportion est établie par le calcul présenté précédemment.

Le calcul de l'écart moyen permet d'effectuer un tri parmi cette multitude de variables et d'échelles. Des analyses de variance sont donc effectuées exclusivement pour les échelles ponctuées d'un astérisque afin d'en étudier plus précisément la portée. Il en est ainsi pour les quatre variables retenues dans cette recherche en fonction des échelles jugées potentiellement significatives.

#### L'âge

Des analyses de variance sont effectuées pour les variables groupe et âge

en fonction des échelles suivantes: DIFFSAV<sup>1</sup>, DIFFS, DIFFSR, DIFFNC, DIFFSY, DIFFA et DIFFC. Les tableaux 12 à 18 nous démontrent aucune valeur significative au POI. Une tendance est cependant observée, au tableau 15, pour la variable groupe.

Il semble donc qu'une amélioration de l'actualisation de soi par la relaxation demeure non évidente en fonction de l'âge, du groupe ou de l'interaction possible entre les deux. L'âge plus ou moins avancé des sujets n'interfère pas dans les résultats. Cette hypothèse rejoint celle de Edwards et Klemmack (1973) et de Larson (1978) mais contredit celle de Palmore et Luikart (1972) qui suggèrent que les personnes du troisième âge qui sont les plus âgées seraient légèrement moins satisfaites que les plus jeunes.

#### Le statut civil

Les variables groupe et statut civil sont l'objet d'analyses de variance effectuées en relation avec les échelles DIFFSAV, DIFFSA, DIFFNC et DIFFSY. Les tableaux 19 à 22 illustrent les résultats.

Le statut civil, l'effet dû au groupe ou l'interaction entre les deux semblent également sans effet sur les échelles du POI sélectionnées. Il nous est donc possible de suggérer que peu importe le fait que les personnes âgées soient mariées, veuves ou célibataires, aucun effet n'est remarqué sur l'actualisation de soi induite par la pratique de la relaxation de Benson.

<sup>1</sup>- DIFFSAV indique la différence entre le post-test et le pré-test pour l'échelle SAV du POI.

Tableau 12  
Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation  
de soi en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	31,33	1	2,28	,15
Age	30,33	2	1,10	,35
Groupe X Age	31,17	2	1,13	,34
Résidu	247,45	18		
Total	348,63	23		

Tableau 13  
Analyse de variance pour l'échelle Spontanéité  
en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	0,22	1	,03	,88
Age	5,24	2	,30	,75
Groupe X Age	7,85	2	,45	,65
Résidu	158,38	18		
Total	171,96	23		



Tableau 14  
Analyse de variance pour l'échelle Concept de soi  
en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	8,29	1	2,32	,15
Age	4,51	2	0,63	,54
Groupe X Age	16,13	2	2,52	,13
Résidu	64,47	18		
Total	95,96	23		

Tableau 15  
Analyse de variance pour l'échelle Nature de l'homme  
constructive en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	19,67	1	4,07	,06
Age	2,02	2	,21	,81
Groupe X Age	14,72	2	1,53	,25
Résidu	86,88	18		
Total	121,83	23		

Tableau 16  
Analyse de variance pour l'échelle Synergie  
en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	2,01	1	,60	,45
Age	8,38	2	1,26	,31
Groupe X Age	9,32	2	1,40	,27
Résidu	59,95	18		
Total	79,33	23		

Tableau 17  
Analyse de variance pour l'échelle Acceptation de  
l'agression en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	,01	1	,001	,97
Age	6,65	2	,26	,77
Groupe X Age	64,18	2	2,55	,11
Résidu	226,87	18		
Total	297,83	23		

Tableau 18  
Analyse de variance pour l'échelle Capacité de contact  
intime en fonction des facteurs groupe et âge.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	7,13	1	,43	,52
Age	45,49	2	1,38	,28
Groupe X Age	29,29	2	,89	,43
Résidu	296,63	18		
Total	379,83	23		

L'obtention de ces résultats contredit l'hypothèse de Heyman et Gianturco (1973: voir Palmore, 1974) à propos du veuvage qui produit une baisse d'activité ainsi qu'un sentiment d'inutilité pouvant affecter la satisfaction de vivre. Le fait de n'avoir découvert aucune relation entre le statut civil et le bien-être entraîne également une contradiction avec Palmore et Luikart (1972), Larson (1978) et Shell et Hall (1980) qui s'accordent pour affirmer que les sujets mariés présentent un niveau de satisfaction supérieur chez les personnes âgées. Quoi qu'il en soit, des recherches futures permettraient de clarifier de tels concepts et d'expliquer plus efficacement les contradictions obtenues.

Tableau 19

Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation  
de soi en fonction des facteurs groupe et statut civil.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	40,61	1	3,16	,09
Statut civil	1,31	1	,10	,75
Groupe X Statut	50,49	1	3,93	,06
Résidu	257,16	20		
Total	348,63	23		

Tableau 20

Analyse de variance pour l'échelle Acceptation de soi  
en fonction des facteurs groupe et statut civil.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	8,88	1	1,02	,32
Statut civil	30,67	1	3,53	,08
Groupe X Statut	0,46	1	,05	,82
Résidu	173,82	20		
Total	211,33	23		

Tableau 21

Analyse de variance pour l'échelle Nature de l'homme constructive  
en fonction des facteurs groupe et statut civil.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	17,47	1	3,76	,07
Statut civil	0,76	1	,16	,69
Groupe X Statut	9,99	1	2,15	,16
Résidu	92,87	20		
Total	121,83	23		

Tableau 22

Analyse de variance pour l'échelle Synergie  
en fonction des facteurs groupe et statut civil.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	1,88	1	,56	,46
Statut civil	,86	1	,25	,62
Groupe X Statut	9,21	1	2,73	,11
Résidu	67,58	20		
Total	79,33	23		

### La scolarité

La scolarité et le groupe sont étudiés en fonction des échelles suivantes: DIFFSAV, DIFFS et DIFFNC. Le tableau 23, établi en fonction de l'échelle Valeurs d'actualisation de soi ne présente aucune valeur significative. Cependant, pour les deux autres échelles, présentées aux tableaux 24 et 25, des résultats significatifs apparaissent.

La variable scolarité en relation avec l'échelle Spontanéité du POI semble démontrer que les sujets possédant un niveau de scolarité inférieur (3 à 7 ans) démontrent une baisse dans l'expression spontanée des émotions. Le tableau 24 nous

Tableau 23

Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation de soi en fonction des facteurs groupe et scolarité.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	46,71	1	3,39	,08
Scolarité	32,76	1	2,38	,14
Groupe X Scolarité	0,93	1	,07	,80
Résidu	275,26	20		
Total	348,63	23		

montre un niveau de probabilité de ,014 ( $p < ,05$ ). Cette constatation s'avère très intéressante et suscite l'émergence de nouvelles hypothèses, même si la littérature n'en fait pas mention. Peut-être les gens moins scolarisés ont-ils moins confiance en eux ou peut-être se sentent-ils tout simplement plus limités dans leur vocabulaire ou leur registre d'émotions pour s'exprimer librement?

Nous ne pouvons rien affirmer en ce qui a trait au niveau de scolarité sinon qu'il faudrait envisager plus précisément les causes probables à la diminution de l'expression des émotions spontanées. L'étude de Edwards et Klemmack (1973) qui fait état d'une relation entre le niveau d'instruction, l'estime de soi et le bien-être, s'avère donc pertinente et susceptible d'apporter des réponses valables.

Le tableau 25 nous montre que la variable scolarité en relation avec l'échelle Nature de l'homme constructive donne un résultat significatif dû à l'effet du groupe ( $p = ,05$ ). Il semblerait que la population du groupe expérimental ait une vision constructive de l'homme où celui-ci serait considéré comme essentiellement bon, contrairement au groupe contrôle. Il apparaît que le groupe pratiquant la relaxation se soit amélioré à la faveur du groupe contrôle qui lui, accuse une baisse lors du post-test. Il nous est donc possible de suggérer qu'une meilleure vision de l'homme par le groupe qui pratique le Réflexe de relaxation semble un prérequis vers une actualisation de soi accrue. Shostrom (1966) suppose qu'une amélioration de la vision de l'homme peut provenir d'un certain relâchement des défenses et de la méfiance chez les personnes en voie d'actualisation.

Au contraire, le fait de moins s'exprimer librement et de considérer l'homme comme destructif et mauvais est présumé porter atteinte au niveau de

Tableau 24

Analyse de variance pour l'échelle Spontanéité  
en fonction des facteurs groupe et scolarité.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	1,85	1	,30	,59
Scolarité	44,79	1	7,33	,014
Groupe X Scolarité	4,54	1	,74	,40
Résidu	122,14	20		
Total	171,96	23		

Tableau 25

Analyse de variance pour l'échelle Nature de l'homme constructive  
en fonction des facteurs groupe et scolarité.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	20,51	1	4,37	,050
Scolarité	8,13	1	1,73	,20
Groupe X Scolarité	1,63	1	,35	,56
Résidu	93,86	20		
Total	121,83	23		



satisfaction en général. Il demeure cependant clair que de plus amples recherches sont nécessaires afin d'en évaluer la portée.

### Institut

Pour leur part, les variables institut et groupe sont analysées en fonction des échelles DIFFSAV, DIFFFR, DIFFSR et DIFFSY. Les tableaux 26 à 29 nous présentent ces résultats. Les tableaux 26, 27 et 28 ne font preuve d'aucun résultat significatif mais le tableau 29 en contient.

En effet, la variable Institut (le fait de vivre en institution ou non) nous démontre un effet croisé avec le groupe pour l'échelle Synergie du POI. La figure 1 permet de visualiser cet effet. L'effet produit une hausse à cette échelle pour le groupe expérimental vivant en institut et une baisse pour le groupe contrôle non institutionnalisé. La Synergie équivaut au fait de voir les pôles opposés de l'existence comme significativement reliés. Considérer que la haine et l'amour peuvent tous deux appartenir à la même personne et être capable de les concilier illustrent la mesure de cette échelle. Il est donc probable que cet effet soit relié à la pratique du Réflexe de relaxation et qu'il favorise l'actualisation de soi mais il serait primordial de vérifier cette hypothèse dans une étude ultérieure.

Les personnes vivant en institution et pratiquant la technique de Benson nous ont parfois semblé davantage motivées que les autres, mais, à cette condition, nous serions en droit de nous attendre à des résultats significatifs dans d'autres échelles. La motivation des gens vivant en institut est déduite de l'observation de l'effet contraire chez les non institutionnalisés. Plusieurs candidats ayant commencé

Tableau 26

Analyse de variance pour l'échelle Valeurs d'actualisation  
de soi en fonction des facteurs groupe et institut.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	36,19	1	2,62	,12
Institut	32,64	1	2,36	,14
Groupe X Institut	,08	1	,006	,94
Résidu	276,23	20		
Total	348,63	23		

Tableau 27

Analyse de variance pour l'échelle Réactivité émotionnelle  
en fonction des facteurs groupe et institut.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	,03	1	,01	,94
Institut	,87	1	,20	,66
Groupe X Institut	18,85	1	4,27	,052
Résidu	88,23	20		
Total	108,00	23		

Tableau 28

Analyse de variance pour l'échelle Concept de soi  
en fonction des facteurs groupe et institut.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	11,37	1	2,77	,11
Institut	2,87	1	,70	,41
Groupe X Institut	,01	1	,01	,97
Résidu	82,23	20		
Total	95,96	23		

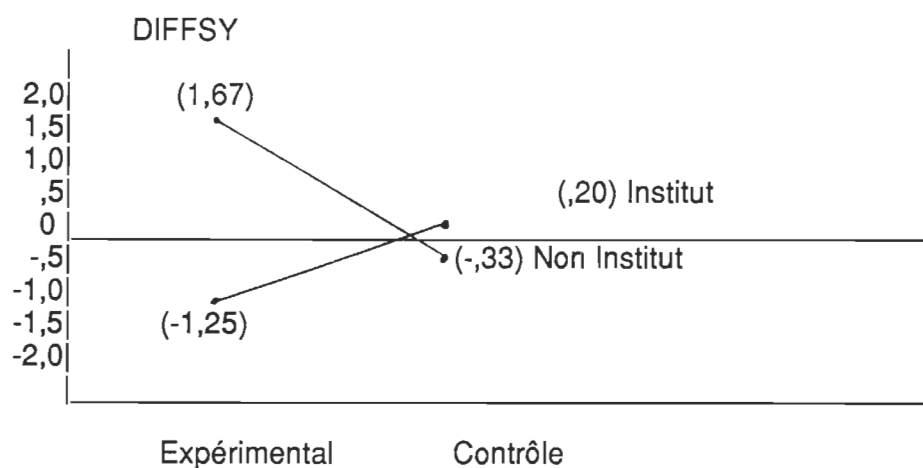
Tableau 29

Analyse de variance pour l'échelle Synergie  
en fonction des facteurs groupe et institut.

Source de variation	Somme des carrés	D.L.	F	P
Groupe	1,99	1	,68	,42
Institut	5,87	1	2,01	,17
Groupe X Institut	13,35	1	4,57	,04
Résidu	58,43	20		
Total	79,33	23		

Figure 1

Effet croisé entre les variables groupe et institut  
pour l'échelle Synergie du POI.



la pratique du Réflexe de relaxation ont dû être rejetés en raison de l'irrégularité de la pratique. Ceux-ci se justifiaient souvent par un manque de temps. Il faut dire que le fait de tenir une maison doit demander aux personnes âgées un certain temps, que les gens, vivant en institut, disposent peut-être.

Comme la plupart des études relatives au fait de vivre en institution ou non sont difficiles à évaluer en raison de la grande variété d'institutions, il s'avère prudent d'appliquer ces résultats à une institution pour personnes âgées dites "autonomes". Il serait également approprié de faire une distinction entre ces classifications et aussi entre le fait que les gens aient choisi ou non d'y vivre. Il semble que ces situations soient susceptibles d'avoir une influence sur la satisfaction de vivre.

### Vérification des hypothèses

Le moment est maintenant venu de vérifier nos hypothèses. L'hypothèse générale est la suivante: les personnes âgées qui pratiquent le Réflexe de relaxation présentent un niveau d'actualisation de soi supérieur à leurs congénères qui ne le pratiquent pas. Cette hypothèse serait infirmée. En effet, le tableau 11 qui présente les différences entre le pré-test et le post-test, nous révèle des valeurs aux tests-t non significatives et ce, pour chacune des échelles du POI. Nous ne pouvons donc affirmer quelqu'effet que ce soit sur l'actualisation de soi des personnes âgées, qui serait induit par la pratique de la relaxation de Benson.

L'hypothèse spécifique est: le groupe de personnes âgées qui pratique le Réflexe de relaxation est présumé démontrer une amélioration notable aux échelles Orientation interne, Concept de soi, Spontanéité, Réactivité émotionnelle, Capacité de contact intime, Valeurs d'actualisation de soi, Compétence face au temps et Acceptation de soi du test Personal Orientation Inventory de Shostrom.

Cette hypothèse serait également infirmée. Parmi les échelles mentionnées, nous avons obtenu des résultats significatifs aux échelles Orientation interne et Spontanéité du POI. Cependant les résultats à l'échelle Orientation interne sont apparus dès le pré-test. Ils ne seraient donc pas dus à la pratique de la relaxation. De plus, l'échelle Spontanéité est l'objet d'une baisse significative obtenue par les personnes âgées.

L'analyse approfondie des variables regroupées révèle la présence de résultats significatifs mais qui ne correspondent pas aux échelles énumérées dans l'hypothèse spécifique. En fait, plusieurs auteurs qui ont travaillé dans les domaines de la relaxation/méditation en utilisant le POI n'obtenaient que des résultats

secondaires pour les échelles Synergie, Acceptation de l'agression, Nature de l'homme constructive et Existentialité. (Seeman et al., 1972; Nidich et al., 1973; Hjelle, 1974; Russie, 1976 et Joscelyn, 1978)

## CONCLUSION

La problématique de cette recherche visait à établir l'effet possible de la technique du Réflexe de relaxation sur l'actualisation de soi des personnes âgées.

Le test Personal Orientation Inventory était administré à 24 sujets âgés de 60 à 79 ans. Les quatre variables suivantes ont été considérées dans l'analyse statistique des résultats: l'âge, le statut civil, la scolarité ainsi que le fait de vivre en institution ou non.

La constatation de résultats très faibles obtenus par les personnes âgées au test du POI nous oblige à procéder autrement dans l'analyse des résultats. Il convient donc de comparer les personnes âgées entre-elles et non en fonction des normes du POI établies pour les adultes. L'ampleur des différences entre le post-test et le pré-test est établie selon un calcul de l'écart moyen adopté par Shostrom (1966) et destiné à scinder les catégories "actualisés", "normaux" et "non actualisés".

Les différences entre le post-test et le pré-test ne s'avèrent pas significatives selon l'analyse par les tests-t. Par ailleurs, des analyses de variance ont révélé quelques résultats significatifs pour les variables regroupées. En effet, une baisse est obtenue pour les gens moins scolarisés à l'échelle Spontanéité du POI. Egalement pour la variable scolarité, le groupe pratiquant la relaxation accuse une amélioration à l'échelle Nature de l'homme constructive. Par ailleurs, une interaction croisée est obtenue entre les variables groupe et institut pour l'échelle Synergie du POI. Aucun résultat significatif n'est obtenu pour les variables âge et statut civil.

Finalement, l'analyse globale des groupes aux échelles principales Tc et I témoignent de l'obtention de résultats plus élevés à l'échelle Orientation interne pour le groupe contrôle. Ces résultats ne s'avèrent toutefois pas suffisants pour supporter l'hypothèse d'une intensification de l'actualisation de soi qui serait induite



par la pratique du Réflexe de relaxation.

Ces résultats demeurent toutefois prometteurs et susceptibles de nourrir d'autres sujets de recherche. Les efforts d'adaptation des normes du POI constituent sans doute un apport valable qu'il serait bon de poursuivre.

Il serait intéressant de susciter des recherches ayant pour but d'établir des normes valides pour les personnes âgées au POI. Il s'agirait de réviser plusieurs item de ce test et de les adapter à la compréhension et aux valeurs des gens du troisième âge. La population vieillissante pourrait alors profiter d'un instrument valable pour mesurer l'actualisation de soi.

Il ressort donc que malgré l'absence de normes pré-établies pour les personnes âgées au POI, nous obtenons tout de même des résultats significatifs susceptibles d'engendrer des éclaircissements sur la relation entre les trois variables étudiées. Cependant, lors de recherches ultérieures, il serait préférable d'effectuer de meilleurs contrôles comprenant, entre autres, un intervalle de pratique de la relaxation plus long et un échantillon plus vaste.

## Appendice A

### Recherches sur la Méditation Transcendantale

# Renversement du processus de vieillissement

RECHERCHES SCIENTIFIQUES INDIQUANT LE RENVERSEMENT DU PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT  
PAR LE PROGRAMME DE MÉDITATION TRANSCENDANTALE ET DE MT-SIDHI

↓ L'ensemble des facteurs suivants indiquent une détérioration causée par le processus de vieillissement, comme l'indiquent les flèches rouges.

↑ Dans chaque cas on observe un renversement du processus de vieillissement résultant du programme de Méditation Transcendantale et de MT-Sidhi, comme l'indiquent les flèches vertes.

Changements  
habituels  
dus à l'âge

Améliorations  
par le pro-  
gramme de MT  
et de MT-Sidhi

PHYSIOLOGIE*	Tension artérielle systolique	↑	↓
	Tension artérielle diastolique	↑	↓
	Efficacité cardio-vasculaire	↓	↑
	Circulation sanguine cérébrale	↓	↑
	Capacité vitale	↓	↑
	Capacité respiratoire maximale	↓	↑
	Seuil auditif	↑	↓
	Discrimination auditive	↓	↑
	Faculté d'accommodation (vision de près)	↑	↓
	Homéostasie	↓	↑
	Puissance EEG alpha	↓	↑
BIOCHIMIE*	Taux de cholestérol sanguin	↑	↓
	Taux d'hémoglobine	↓	↑
PSYCHOLOGIE	Sensibilité au stress	↑	↓
	Rigidité du comportement	↑	↓
	Capacité d'apprendre (test d'association des mots)	↓	↑
	Mémoire à court terme	↓	↑
	Mémoire à long terme	↓	↑
	Organisation de la mémoire	↓	↑
	Créativité	↓	↑
	Raisonnement abstrait	↓	↑
	Intelligence	↓	↑
COORDINATION CORPS-ESPRIT	Temps de réaction	↑	↓
	Performances sensori-motrices (test du miroir)	↓	↑
SANTÉ	Maladies cardio-vasculaires	↑	↓
	Hypertension	↑	↓
	Asthme	↑	↓
	Efficacité du système immunitaire	↓	↑
	Troubles du sommeil (réveils nocturnes)	↑	↓
	Insomnie et sommeil insuffisant	↑	↓
	Sommeil diurne	↑	↓
	Qualité du sommeil	↓	↑
	Dépression	↑	↓

L'ensemble de ces facteurs indiquent une détérioration due au processus de vieillissement. Avec le programme de Méditation Transcendantale et de MT-Sidhi, on observe des changements opposés, qui indiquent un renversement du processus de vieillissement.

\* Quelques changements dus au programme de Méditation Transcendantale et de MT-Sidhi ne sont pas directement opposés à ceux produits par le vieillissement. Néanmoins ces changements sont importants. Par exemple, la Méditation Transcendantale et l'âge produisent tous deux une diminution du taux de cortisol et du métabolisme. Lorsqu'ils sont liés à l'âge, ces changements indiquent une perte cumulative de tissus due à l'usure générale du corps, alors que dans le cas de la Méditation Transcendantale, ils indiquent une diminution des niveaux de stress et un accroissement de l'efficacité des processus métaboliques.

## Appendice B

Epreuve expérimentale

# POI

EVERETT L. SHOSTROM, Ph.D.

## DIRECTIVES

Vous trouverez dans les pages qui suivent des paires d'énoncés numérotés. Votre tâche consiste à lire chacun des énoncés et à décider lequel des deux énoncés de la paire vous décrit le mieux.

Vous devez inscrire vos réponses sur la feuille qui vous est fournie à cette fin (feuille-réponse). La vignette ci-contre est une illustration de réponses correctement inscrites. Si le premier énoncé d'une paire est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "a" (exemple: la réponse 1, ci-contre). Si c'est le second énoncé de la paire qui est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "b" (exemple: la réponse 2, ci-contre). Dans le cas où aucun des énoncés ne s'applique à vous, ou si vous ignorez ce à quoi ils font référence, vous n'inscrivez aucune réponse. Il faut vous rappeler que c'est bien VOTRE PROPRE opinion de vous-même qui importe ici; dans la mesure du possible vous ne devez laisser aucune paire d'énoncés sans réponse.

Vous devez vous assurer qu'en inscrivant vos réponses, le numéro de l'énoncé du questionnaire correspond bien au même numéro sur le feuille-réponse. Vous prendrez soin de bien noircir les espaces et vous effacerez complètement une réponse que vous désirez changer. Ne rien écrire sur le questionnaire lui-même.

**ATTENTION:** Il est important que vous essayiez de donner une réponse à chaque numéro.

Avant de commencer à répondre vous devez vous assurer que vous avez bien inscrit dans les espaces prévus à cette fin sur le feuille-réponse, votre nom, votre sexe, votre âge et tous les autres renseignements demandés.

*OUVREZ MAINTENANT LE LIVRET ET COMMENCEZ A LA QUESTION NO. 1.*

### Exemples de réponses inscrites correctement:

	a	b
1.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	a	b
2.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

1. a. La droiture (jouer franc-jeu) est pour moi une règle à laquelle je ne peux déroger.  
b. La droiture (jouer franc-jeu) n'est pas, pour moi, une règle qui m'oblige complètement.
2. a. Je me sens obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.  
b. Je ne me sens pas obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
3. a. Je me sens obligé de toujours dire la vérité.  
b. Je ne dis pas toujours la vérité.
4. a. Peu importe les efforts que je fais, je suis souvent blessé dans mes sentiments.  
b. Si je m'y prends bien, je peux éviter d'être blessé dans mes sentiments.
5. a. Je sens que je dois m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.  
b. Je ne sens pas que je doive m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
6. a. Je prends souvent mes décisions spontanément.  
b. Je prends rarement mes décisions spontanément.
7. a. J'ai peur d'être moi-même.  
b. Je n'ai pas peur d'être moi-même.
8. a. Je me sens obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.  
b. Je ne me sens pas obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
9. a. Je me sens en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.  
b. Je ne me sens pas en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
10. a. Je vis selon des valeurs qui sont en accord avec autrui.  
b. Je vis selon des valeurs qui sont surtout basées sur mes propres sentiments.
11. a. Je suis constamment préoccupé de m'améliorer.  
b. Je ne suis pas constamment préoccupé de m'améliorer.
12. a. Je me sens coupable lorsque je suis égoïste.  
b. Je ne me sens pas coupable lorsque je suis égoïste.
13. a. Je n'ai pas d'objection à laisser la colère monter en moi.  
b. La colère est quelque chose que je cherche à éviter.
14. a. Quand j'ai confiance en moi, tout m'est possible.  
b. Même lorsque j'ai confiance en moi, je demeure très limité.
15. a. Je fais passer les intérêts des autres avant les miens.  
b. Je ne fais pas passer les intérêts des autres avant les miens.
16. a. Les compliments me rendent parfois mal à l'aise.  
b. Les compliments ne me rendent jamais mal à l'aise.
17. a. Je crois qu'il est important d'accepter les autres tels qu'ils sont.  
b. Je crois qu'il est important de comprendre pourquoi les autres sont comme ils sont.
18. a. Je peux remettre à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.  
b. Je ne remets pas à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
19. a. Je peux donner sans exiger de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.  
b. J'ai le droit d'attendre de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
20. a. La société me dicte mes valeurs morales.  
b. Je détermine moi-même mes valeurs morales.
21. a. Je fais ce que les autres attendent de moi.  
b. Je me sens libre de ne pas faire ce que les autres attendent de moi.
22. a. J'accepte mes faiblesses.  
b. Je n'accepte pas mes faiblesses.
23. a. Pour acquérir une plus grande maturité affective, je dois connaître le pourquoi de mes actes.  
b. Pour acquérir une plus grande maturité affective, il ne m'est pas nécessaire de connaître le pourquoi de mes actes.
24. a. Je suis parfois de mauvaise humeur, lorsque je ne me sens pas bien.  
b. Je ne suis presque jamais de mauvaise humeur.
25. a. J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais.  
b. Je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais.
26. a. J'ai peur de faire des erreurs.  
b. Je n'ai pas peur de faire des erreurs.
27. a. Je fais confiance aux décisions que je prends spontanément.  
b. Je ne fais pas confiance aux décisions que je prends spontanément.
28. a. Mes sentiments de valeur personnelle dépendent de la quantité de ce que je produis.  
b. Mes sentiments de valeur personnelle ne dépendent pas de la quantité de ce que je produis.
29. a. Je crains l'échec.  
b. Je ne crains pas l'échec.
30. a. Mes valeurs morales sont déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.  
b. Mes valeurs morales ne sont pas déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.



31. a. Il m'est possible de vivre ma vie comme je j'entends.  
b. Il ne m'est pas possible de vivre ma vie comme je l'entends.
32. a. Je peux faire face aux succès et aux revers de la vie.  
b. Je ne peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
33. a. Je crois qu'il est bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.  
b. Je ne crois pas qu'il soit bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
34. a. Les enfants devraient se rendre compte qu'ils n'ont pas les mêmes droits et privilèges que les adultes.  
b. Il n'est pas important de discuter de droits ou de privilèges.
35. a. Je peux prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.  
b. J'évite de prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
36. a. Je crois qu'il est impossible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.  
b. Je crois qu'il est possible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
37. a. Je constate que j'ai rejeté un grand nombre des valeurs morales que l'on m'a enseignées.  
b. Je n'ai rejeté aucune des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
38. a. Je vis en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.  
b. Je ne vis pas en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
39. a. J'ai confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.  
b. Je n'ai pas confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
40. a. Je crois que j'ai une capacité innée pour faire face à la vie.  
b. Je ne crois pas que j'aie une capacité innée pour faire face à la vie.
41. a. Je dois justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.  
b. Je n'ai pas besoin de justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
42. a. Je suis tracassé par la peur d'être inadéquat.  
b. Je ne suis pas tracassé par la peur d'être inadéquat.
43. a. Je crois que l'homme est essentiellement bon et digne de confiance.  
b. Je crois que l'homme est essentiellement mauvais et indigne de confiance.
44. a. Je vis conformément aux règles et aux standards de la société.  
b. Je n'éprouve pas le besoin de vivre conformément aux règles et aux standards de la société.
45. a. Je suis lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.  
b. Je ne suis pas lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
46. a. J'ai besoin de raisons pour justifier mes sentiments.  
b. Je n'ai pas besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
47. a. Il m'arrive parfois que le seul fait de garder silence soit pour moi la meilleure façon d'exprimer mes sentiments.  
b. Il m'est difficile d'exprimer mes sentiments seulement par le silence.
48. a. Je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées.  
b. Je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées.
49. a. J'aime tous ceux que je connais.  
b. Je n'aime pas tous ceux que je connais.
50. a. La critique est une menace à l'estime que j'ai de moi-même.  
b. La critique n'est pas une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
51. a. Je crois que la connaissance de ce qui est bien amène les gens à bien agir.  
b. Je ne crois pas que la connaissance de ce qui est bien amène nécessairement les gens à bien agir.
52. a. J'ai peur de me mettre en colère contre ceux que j'aime.  
b. Je me sens libre de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
53. a. C'est ma responsabilité première d'être conscient de mes propres besoins.  
b. C'est ma responsabilité première d'être conscient des besoins des autres.
54. a. Ce qu'il y a de plus important c'est de faire impression sur les autres.  
b. Ce qu'il y a de plus important c'est de m'exprimer.
55. a. Pour me sentir bien, j'ai besoin de toujours faire plaisir aux autres.  
b. Je peux me sentir bien sans me sentir toujours obligé de faire plaisir aux autres.
56. a. Afin de dire ou de faire ce que je crois être juste, j'irai jusqu'à compromettre une amitié.  
b. Je n'irai pas jusqu'à compromettre une amitié seulement pour dire ou faire ce qui est juste.
57. a. Je me sens obligé de tenir mes promesses.  
b. Je ne me sens pas toujours obligé de tenir mes promesses.

58. a. Je dois éviter la tristesse à tout prix.  
b. Il ne m'est pas nécessaire d'éviter la tristesse.
59. a. Je m'efforce toujours de prédire ce qui va arriver dans le futur.  
b. Je ne sens pas la nécessité de toujours prédire ce qui va arriver dans le futur.
60. a. Il m'importe que les autres acceptent mon point de vue.  
b. Il n'est pas nécessaire que les autres acceptent mon point de vue.
61. a. Les seuls sentiments que je me permette d'exprimer à des amis sont des sentiments chaleureux.  
b. Je me sens libre d'exprimer des sentiments aussi bien hostiles que chaleureux à l'égard de mes amis.
62. a. Dans bien des circonstances, il est plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.  
b. Il y a très peu de circonstances où il soit plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
63. a. J'accueille la critique comme une occasion de me développer.  
b. Je n'accueille pas la critique comme une occasion de me développer.
64. a. Les apparences sont de la première importance.  
b. Les apparences ne sont pas excessivement importantes.
65. a. Il ne m'arrive presque jamais de commérer.  
b. Il m'arrive parfois de commérer un peu.
66. a. Je me sens libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.  
b. Je ne me sens pas libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
67. a. Je devrais toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.  
b. Je n'ai pas besoin de toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
68. a. Je me sens libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.  
b. Je ne me sens pas libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
69. a. Je sais déjà tout ce que j'ai besoin de connaître à propos de mes sentiments.  
b. A mesure que le temps passe je continue à connaître de plus en plus mes sentiments.
70. a. J'hésite à montrer mes faiblesses devant des étrangers.  
b. Je n'hésite pas à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
71. a. Je ne vais continuer à me développer qu'à la seule condition de porter mes vues sur un but élevé et approuvé par la société.  
b. La meilleure façon pour moi de continuer à me développer est d'être moi-même.
72. a. J'accepte qu'il y ait des contradictions en moi.  
b. Je ne peux pas accepter de contradictions en moi.
73. a. L'homme cherche naturellement à collaborer.  
b. L'homme cherche naturellement à s'opposer.
74. a. Je ris volontiers d'une plaisanterie grivoise.  
b. Je trouve rarement droles les plaisanteries grivoises.
75. a. Le bonheur est une contingence dans les relations humaines.  
b. Le bonheur est une fin dans les relations humaines.
76. a. Je ne me sens libre d'exprimer que des sentiments amicaux à des étrangers.  
b. Je me sens libre d'exprimer aussi bien des sentiments amicaux que des sentiments hostiles à des étrangers.
77. a. J'essaie d'être sincère mais j'échoue parfois.  
b. J'essaie d'être sincère et je suis sincère.
78. a. L'intérêt personnel est naturel.  
b. L'intérêt personnel n'est pas naturel.
79. a. Quelqu'un de neutre permet à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.  
b. Quelqu'un de neutre ne permet pas à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
80. a. Pour moi il n'y a pas de différence entre le travail et le jeu.  
b. Pour moi, le travail et le jeu s'opposent.
81. a. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est qu'elles s'efforcent de se faire plaisir mutuellement.  
b. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est que chacune se sente libre de s'exprimer elle-même.
82. a. J'ai du ressentiment à propos de choses qui sont passées.  
b. Je n'ai pas de ressentiment à propos de choses qui sont passées.
83. a. Je n'aime que les hommes virils et les femmes féminines.  
b. J'aime les hommes et les femmes qui manifestent à la fois de la virilité et de la féminité.
84. a. Chaque fois que je le peux je fais tous les efforts pour éviter les situations embarrassantes.  
b. Je ne fais pas beaucoup d'efforts pour éviter les situations embarrassantes.
85. a. Je rends mes parents responsables d'un bon nombre de mes difficultés.  
b. Je ne rends pas mes parents responsables de mes difficultés.
86. a. Je crois qu'on ne devrait "faire le cave" qu'en temps et lieu.  
b. Je peux "faire le cave" quand j'en ai le goût.



87. a. Les gens devraient toujours regretter leurs méfaits.  
b. Les gens n'ont pas toujours besoin de regretter leurs méfaits.
88. a. L'avenir m'inquiète.  
b. L'avenir ne m'inquiète pas.
89. a. La bonté s'oppose nécessairement à la dureté.  
b. La bonté et la dureté ne s'opposent pas nécessairement.
90. a. Je préfère conserver les bonnes choses pour l'avenir.  
b. Je préfère profiter des bonnes choses dès maintenant.
91. a. Les gens devraient toujours maîtriser leur colère.  
b. Les gens devraient exprimer leur colère lorsqu'ils la sentent légitime.
92. a. Celui qui a une vie spirituelle authentique est parfois sensuel.  
b. Celui qui a une vie spirituelle authentique n'est jamais sensuel.
93. a. Je suis capable d'exprimer mes sentiments même s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.  
b. Je suis incapable d'exprimer mes sentiments s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
94. a. J'ai souvent honte de certaines émotions que je sens bouillonner en moi.  
b. Je n'ai pas honte de mes émotions.
95. a. J'ai déjà eu des expériences mystérieuses ou des expériences extatiques.  
b. Je n'ai jamais eu d'expériences mystérieuses ou d'expériences extatiques.
96. a. Je suis orthodoxe sur le plan religieux.  
b. Je ne suis pas orthodoxe sur le plan religieux.
97. a. Je suis exempt de toute culpabilité.  
b. Je ne suis pas exempt de culpabilité.
98. a. J'ai de la difficulté à concilier la sexualité et l'amour.  
b. Je n'ai pas de difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
99. a. J'aime bien le détachement et la solitude.  
b. Je n'aime pas le détachement et la solitude.
100. a. Je me sens engagé face à mon travail.  
b. Je ne me sens pas engagé face à mon travail.
101. a. Je peux exprimer de l'affection sans me soucier de savoir si elle me sera rendue.  
b. Je ne peux exprimer de l'affection qu'à la condition d'être certain qu'elle me sera rendue.
102. a. Vivre en fonction de l'avenir est tout aussi important que de vivre en fonction du moment présent.  
b. Il n'y a que vivre en fonction du moment présent qui soit important.
103. a. Il est préférable d'être soi-même.  
b. Il est préférable d'être populaire.
104. a. Il peut être mauvais de souhaiter et d'imaginer.  
b. Il est toujours bon de souhaiter et d'imaginer.
105. a. Je passe la majeure partie de mon temps à me préparer à vivre.  
b. Je passe la majeure partie de mon temps à vivre effectivement.
106. a. On m'aime parce que je manifeste de l'amour.  
b. On m'aime parce que je suis aimable.
107. a. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, tout le monde m'aimera.  
b. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, il y aura encore des gens qui ne m'aimeront pas.
108. a. Je peux laisser les autres me contrôler.  
b. Je peux laisser les autres me contrôler si je suis sûr qu'ils ne me contrôleront pas indéfiniment.
109. a. Les gens, tels qu'ils sont, m'ennuient parfois.  
b. Les gens, tels qu'ils sont, me m'ennuient pas.
110. a. Travailler pour l'avenir donne à ma vie sa signification première.  
b. Ma vie ne prend son sens que dans la mesure où l'avenir est en continuité étroite avec le présent.
111. a. Je me conforme entièrement à la devise: "Ne perdez pas votre temps".  
b. Je ne me sens pas contraint par la devise: "Ne perdez pas votre temps".
112. a. Ce que j'ai été dans le passé détermine le type de personne que je serai.  
b. Ce que j'ai été dans le passé ne détermine pas nécessairement le type de personne que je serai.
113. a. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" a de l'importance pour moi.  
b. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" n'a que très peu d'importance pour moi.
114. a. J'ai déjà vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.  
b. Je n'ai jamais vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
115. a. Le mal provient de l'échec de nos efforts pour être bon.  
b. Le mal, partie intrinsèque de la nature humaine, s'oppose au bien.
116. a. Une personne peut transformer complètement sa nature fondamentale.  
b. Une personne ne peut jamais transformer sa nature fondamentale.
117. a. J'ai peur d'être tendre.  
b. Je n'ai pas peur d'être tendre.
118. a. Je m'affirme et je suis sûr de moi.  
b. Je ne m'affirme pas et je ne suis pas sûr de moi.
119. a. Les femmes devraient faire confiance et se soumettre.  
b. Les femmes ne devraient pas faire confiance et se soumettre.

120. a. Je me vois comme les autres me voient.  
b. Je ne me vois pas comme les autres me voient.
121. a. C'est une bonne idée que de penser à sa plus grande aptitude.  
b. Celui qui pense à sa plus grande aptitude devient prétentieux.
122. a. Les hommes devraient s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.  
b. Les hommes ne devraient pas s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
123. a. Je suis capable de prendre le risque d'être moi-même.  
b. Je ne suis pas capable de prendre le risque d'être moi-même.
124. a. Je sens le besoin de toujours faire quelque chose d'important.  
b. Je ne sens pas le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
125. a. Mes souvenirs me font souffrir.  
b. Mes souvenirs ne me font pas souffrir.
126. a. Les hommes et les femmes doivent et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.  
b. Les hommes et les femmes ne doivent pas et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
127. a. J'aime prendre une part active à des discussions vives.  
b. Je n'aime pas prendre une part active à des discussions vives.
128. a. Je me suffis à moi-même.  
b. Je ne me suffis pas à moi-même.
129. a. J'aime m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.  
b. Je n'aime pas m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
130. a. Je joue toujours franc-jeu.  
b. Il m'arrive de tricher un peu.
131. a. Parfois je me sens en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.  
b. Je ne me sens jamais en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
132. a. Je me sens sûr de moi et en sécurité dans mes relations avec autrui.  
b. Je ne me sens ni sûr de moi ni en sécurité dans mes relations avec autrui.
133. a. J'aime m'isoler des autres temporairement.  
b. Même temporairement je n'aime pas m'isoler des autres.
134. a. Je suis capable d'accepter mes erreurs.  
b. Je suis incapable d'accepter mes erreurs.
135. a. Il y a des gens que je considère comme stupides et peu intéressants.  
b. Je ne trouve jamais personne qui soit stupide et peu intéressant.
136. a. Je regrette mon passé.  
b. Je ne regrette pas mon passé.
137. a. Le fait d'être moi-même aide les autres.  
b. Le simple fait d'être moi-même n'aide pas les autres.
138. a. J'ai déjà vécu des moments de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte d'extase ou de béatitude.  
b. Je n'ai jamais vécu de moment de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte de béatitude.
139. a. Les gens ont en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.  
b. Les gens n'ont pas en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
140. a. L'avenir m'apparaît habituellement plein d'espoir.  
b. L'avenir m'apparaît souvent sans espoir.
141. a. Les gens sont à la fois bons et mauvais.  
b. Les gens ne sont pas à la fois bons et mauvais.
142. a. Mon passé est un tremplin pour l'avenir.  
b. Mon passé est un handicap pour mon avenir.
143. a. "Tuer le temps" est un problème pour moi.  
b. "Tuer le temps" n'est pas un problème pour moi.
144. a. Pour moi, le passé, le présent et le futur forment une continuité pleine de sens.  
b. Pour moi, le présent est une île qui n'a aucun lien avec le passé et le futur.
145. a. Mon espoir dans l'avenir repose sur le fait d'avoir mes amis.  
b. Mon espoir dans l'avenir ne repose pas sur le fait d'avoir des amis.
146. a. Je peux aimer les gens sans avoir à les approuver.  
b. Je ne peux aimer les gens qu'à la condition de les approuver.
147. a. Les gens sont foncièrement bons.  
b. Les gens ne sont pas foncièrement bons.
148. a. L'honnêteté est toujours la meilleure ligne de conduite.  
b. Il arrive que l'honnêteté ne soit pas la meilleure ligne de conduite.
149. a. Je peux me sentir à l'aise devant un rendement qui n'atteint pas la perfection.  
b. Je me sens mal à l'aise devant tout ce qui n'est pas un rendement parfait.
150. a. En autant que j'ai confiance en moi, je peux triompher de n'importe quel obstacle.  
b. Même si j'ai confiance en moi, je ne peux pas triompher de tous les obstacles.

# PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

## SCORES

0. NA \_\_\_\_\_ 7. Fr \_\_\_\_\_  
 1. TI \_\_\_\_\_ 8. S \_\_\_\_\_  
 2. TC \_\_\_\_\_ 9. Sr \_\_\_\_\_  
 3. O \_\_\_\_\_ 10. Sa \_\_\_\_\_  
 4. I \_\_\_\_\_ 11. Nc \_\_\_\_\_  
 Ck \_\_\_\_\_ 12. Sy \_\_\_\_\_  
 5. SAV \_\_\_\_\_ 13. A \_\_\_\_\_  
 6. Ex \_\_\_\_\_ 14. C \_\_\_\_\_

By  
**EVERETT L. SHOSTROM**



PUBLISHED BY

**EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL TESTING SERVICE**

## Feuille-réponse du POI

90

1	A	B	26	A	B	51	A	B	76	A	B	101	A	B	126	A	B
2			27			52			77			102			127		
3			28			53			78			103			128		
4			29			54			79			104			129		
5			30			55			80			105			130		
6	A	B	31	A	B	56	A	B	81	A	B	106	A	B	131	A	B
7			32			57			82			107			132		
8			33			58			83			108			133		
9			34			59			84			109			134		
10			35			60			85			110			135		
11	A	B	36	A	B	61	A	B	86	A	B	111	A	B	136	A	B
12			37			62			87			112			137		
13			38			63			88			113			138		
14			39			64			89			114			139		
15			40			65			90			115			140		
16	A	B	41	A	B	66	A	B	91	A	B	116	A	B	141	A	B
17			42			67			92			117			142		
18			43			68			93			118			143		
19			44			69			94			119			144		
20			45			70			95			120			145		
21	A	B	46	A	B	71	A	B	96	A	B	121	A	B	146	A	B
22			47			72			97			122			147		
23			48			73			98			123			148		
24			49			74			99			124			149		
25			50			75			100			125			150		





## Appendice C

### Tableaux



Tableau 2

Moyennes des résultats bruts pour chacun des groupes  
et pour la population entière lors du pré-test.

Echelle du POI	Expérimental	Contrôle	Population entière
Tc/Ti	2,327	1,868	2,079
I/O	1,063	1,556	1,330
SAV	16,727	18,615	17,750
Ex	15,727	17,923	16,917
Fr	10,909	12,462	11,750
S	9,545	10,615	10,125
Sr	9,909	12,154	11,125
Sa	12,545	14,077	13,375
Nc	9,727	10,231	10,000
Sy	6,273	5,923	6,083
A	10,909	12,846	11,958
C	13,545	16,154	14,958
Tc	14,273	13,462	13,833
I	63,818	73,846	69,250
Ti	8,364	9,462	8,958
O	61,182	49,923	55,083

Tableau 3

Moyennes des résultats bruts pour chacun des groupes  
et pour la population entière lors du post-test.

Echelle du POI	Expérimental	Contrôle	Population entière
Tc/Ti	2,146	2,368	2,267
I/O	1,080	1,421	1,265
SAV	17,00	16,308	16,625
Ex	15,545	18,462	17,125
Fr	10,364	12,00	11,250
S	8,909	9,692	9,330
Sr	10,182	11,077	10,667
Sa	12,273	12,769	12,542
Nc	10,091	8,846	9,417
Sy	5,518	6,00	5,917
A	10,909	12,692	11,875
C	12,818	16,615	14,875
Tc	14,636	14,308	14,458
I	64,545	71,154	68,125
Ti	8,273	8,615	8,458
O	61,091	53,769	57,125



Tableau 4

Calcul de la moyenne pondérée entre les  
diverses catégories du POI.

Echelle du POI	Actualisés (N=29)		Normaux (N=158)		Non actualisés (N=34)	
	Moy.	E.T.	Moy.	E.T.	Moy.	E.T.
Tc	18,9	2,5	17,7	2,8	15,8	3,6
...						

$$\text{Moyenne pondérée} = \frac{(\text{Moy.actual.})(N_1) + (\text{Moy.norm.})(N_2)}{N \text{ total}} = x - \frac{(\text{Moy.non act})}{\text{Nbre item}}$$

$$\text{Exemple: } \frac{(18,9)(29) + (17,7)(158)}{187} = 17,88 - \frac{(15,8)}{23} = 9,06$$

Tableau 5

Différences de moyennes entre le post-test et le pré-test  
pour chacun des groupes en fonction de l'âge regroupé.

Variable du P.O.I.	Expérimental			Contrôle			Popul. entière	# d'items
	60-64	65-69	70-79	60-64	65-69	70-79		
Tc/Ti	-0,33 (1,93)	0,11 (0,89)	-0,26 (1,88)	0,01 (0,32)	0,76 (1,74)	0,48 (0,71)	0,19 (1,3)	---
I/O	-0,21 (0,34)	0,01 (0,20)	0,15 (0,26)	-0,31 (0,74)	-0,07 (0,33)	-0,09 (0,35)	-0,07 (0,37)	---
SAV	* 3,0 (3,0)	* -3,0 (2,65)	0,6 (1,82)	-1,33 (5,51)	-2,17 (4,92)	* -3,25 (2,63)	-1,13 (3,89)	26
Ex	-1,33 (4,16)	1,33 (1,15)	-0,04 (4,56)	0,33 (6,03)	0,33 (3,59)	1,0 (3,59)	0,21 (3,67)	32
Fr	-1,67 (1,53)	-1,67 (1,53)	0,8 (1,92)	-0,33 (3,06)	0,17 (2,48)	-1,5 (1,91)	-0,5 (2,17)	23
S	-0,67 (1,53)	-1,33 (3,21)	-0,2 (1,79)	0,67 (1,53)	-1,17 (3,31)	* -1,75 (4,5)	-0,79 (2,73)	18
Sr	-1,33 (0,58)	1,0 (2,65)	0,8 (2,28)	0 (1,73)	* -2,0 (1,9)	-0,5 (1,29)	-0,46 (2,04)	16
Sa	-2,33 (4,51)	0 (1,0)	0,8 (3,03)	-1,33 (2,52)	-1,83 (3,71)	-0,5 (2,65)	-0,83 (3,03)	26
Nc	0,67 (1,53)	-0,67 (4,04)	0,8 (2,59)	* -2,33 (1,53)	-0,33 (1,63)	* -2,25 (1,26)	-0,58 (2,3)	16
Sy	* 1,0 (3,0)	* -2,0 (1,73)	-0,4 (1,67)	0,67 (2,52)	0,33 (1,37)	-0,75 (0,96)	-0,17 (1,86)	9
A	* -3,0 (2,64)	0,67 (2,31)	1,4 (2,41)	* 2,67 (1,15)	-1,33 (4,63)	-0,5 (4,80)	-0,08 (3,60)	25

Variable du P.O.I.	Expérimental			Contrôle			Popul. entière	# d'items
	60-64	65-69	70-79	60-64	65-69	70-79		
C	*-4,67 (4,62)	1,67 (3,05)	0,2 (2,86)	-0,33 (5,03)	0,17 (3,25)	1,5 (5,74)	-0,08 (4,06)	28
Tc	0 (2,65)	0 (3,61)	0,8 (2,95)	0,33 (1,53)	0,5 (2,26)	1,75 (3,5)	0,63 (2,55)	23
I	-5,0 (8,19)	0 (6,56)	4,6 (6,91)	-3,67 (16,92)	-3,5 (5,54)	-0,75 (8,14)	-1,13 (8,35)	127
Ti	0 (2,65)	0,33 (3,51)	-0,4 (2,3)	-0,33 (1,53)	-0,33 (2,16)	-2,0 (3,16)	-0,5 (2,38)	23
O	5,33 (7,77)	0 (7,21)	-3,4 (8,17)	6,67 (14,74)	2,67 (6,06)	3,5 (7,23)	2,04 (8,17)	127

\* Les résultats ponctués d'un astérisque signifient que la grandeur de la différence entre le post-test et le pré-test est égale ou supérieure à 9.7%, dépendamment du nombre d'item par échelle du POI.

Tableau 6

Différences de moyennes et écart-type entre le post-test  
et le pré-test pour chacun des groupes  
en fonction du statut civil.

Variable du POI	Expérimental		Contrôle		Popul. entière	# d'items
	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)		
Tc/Ti	-0,6 (1,47)	0,17 (1,63)	1,00 (1,51)	-0,09 (0,32)	0,19 (1,39)	---
I/O	0,15 (0,25)	-0,10 (0,29)	0,03 (0,39)	-0,32 (0,41)	-0,07 (0,37)	---
SAV	-1,2 (3,42)	1,5 (2,59)	-0,86 (4,26)	*-4,0 (3,69)	-1,13 (3,89)	26
Ex	1,2 (1,30)	-1,33 (4,63)	1,0 (2,52)	0 (5,18)	0,21 (3,67)	32
Fr	0 (2,45)	-1,0 (1,67)	-0,71 (2,87)	-0,17 (1,83)	-0,5 (2,17)	23
S	-0,6 (2,70)	-0,67 (1,51)	-1,14 (3,72)	-0,67 (3,08)	-0,79 (2,73)	18
Sr	0,8 (2,28)	-0,17 (2,14)	-0,86 (2,19)	-1,33 (1,37)	-0,46 (2,04)	16
Sa	0,8 (2,77)	-1,17 (3,37)	-0,14 (2,04)	*-2,67 (3,5)	-0,83 (3,03)	26
Nc	-0,6 (2,51)	1,17 (2,64)	-1,0 (1,53)	*-1,83 (1,94)	-0,58 (2,30)	16
Sy	*-1,4 (1,82)	0,33 (2,34)	0,43 (1,72)	-0,33 (1,37)	-0,17 (1,86)	9
A	0,6 (2,79)	-0,5 (3,21)	-0,43 (2,99)	0,17 (5,60)	-0,08 (3,60)	25

Variable du POI	Expérimental		Contrôle		Popul. entière	# d'items
	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)		
C	1,2 (3,27)	-2,33 (4,13)	1,14 (4,10)	-0,33 (4,50)	-0,08 (4,06)	28
Tc	-0,4 (2,51)	1,00 (3,03)	1,86 (2,67)	-0,33 (1,63)	0,63 (2,55)	23
I	3,6 (7,7)	-1,67 (7,39)	0,14 (8,07)	-6,0 (9,32)	-1,13 (8,35)	127
Ti	0,6 (2,41)	-0,67 (2,58)	-1,86 (2,48)	0,33 (1,63)	-0,5 (2,38)	23
O	-3,8 (7,98)	3,0 (7,13)	1,43 (7,79)	6,67 (8,43)	2,04 (8,17)	127

\* Les résultats ponctués d'un astérisque signifient que la grandeur de la différence entre le post-test et le pré-test est égale ou supérieure à 9.7%, dépendamment du nombre d'item par échelle du POI.

Tableau 7

Différences de moyennes et écart-type entre le post-test  
et le pré-test pour chacun des groupes  
en fonction de la scolarité.

Variable du POI	Expérimental		Contrôle		Popul. entière	# d'items
	3-7	8-13	3-7	8-13		
Tc/Ti	0,12 (1,45)	-0,71 (1,75)	0,26 (0,66)	0,78 (1,70)	0,19 (1,39)	---
I/O	-0,04 (0,33)	0,11 (0,21)	-0,11 (0,25)	-0,17 (0,59)	-0,07 (0,37)	---
SAV	-0,43 (3,65)	1,5 (1,91)	*-3,57 (2,99)	-0,83 (5,11)	-1,13 (3,89)	26
Ex	-1,29 (4,07)	1,75 (1,71)	1,43 (2,99)	-0,5 (4,68)	0,21 (3,67)	32
Fr	-0,29 (2,21)	-1,0 (1,83)	-1,43 (1,99)	0,67 (2,42)	-0,5 (2,17)	23
S	-1,29 (2,14)	0,5 (1,29)	*-2,57 (3,55)	1,0 (1,67)	-0,79 (2,73)	18
Sr	0 (2,31)	0,75 (2,06)	-0,86 (1,35)	-1,33 (2,34)	-0,46 (2,04)	16
Sa	-0,71 (3,77)	0,5 (1,73)	-0,57 (2,07)	-2,17 (3,82)	-0,83 (3,03)	26
Nc	-0,29 (3,04)	1,5 (1,29)	*-1,71 (1,25)	-1,0 (2,19)	-0,58 (2,3)	16
Sy	-0,86 (2,48)	0,25 (1,71)	-0,57 (1,13)	0,83 (1,72)	-0,17 (1,86)	9
A	0,28 (2,87)	-0,5 (3,42)	-1,29 (5,28)	1,17 (2,23)	-0,08 (3,60)	25

Variable du POI	Expérimental		Contrôle		Popul. entière	# d'items
	3-7	8-13	3-7	8-13		
C	-0,71 (5,02)	-0,75 (1,89)	1,57 (4,43)	-0,83 (3,82)	-0,08 (4,06)	28
Tc	0,57 (3,10)	0 (2,45)	1,0 (3,16)	0,67 (1,51)	0,63 (2,55)	23
I	-0,57 (8,68)	3,0 (5,83)	-2,29 (6,29)	-3,17 (11,89)	-1,13 (8,35)	127
Ti	-0,14 (2,67)	0 (2,45)	-1,14 (3,02)	-0,5 (1,38)	-0,5 (2,38)	23
O	1,14 (9,26)	-2,25 (5,5)	3,29 (5,71)	4,5 (11,02)	2,04 (8,17)	127

\* Les résultats ponctués d'un astérisque signifient que la grandeur de la différence entre le post-test et le pré-test est égale ou supérieure à 9.7%, dépendamment du nombre d'item par échelle du POI.

Tableau 8

Différences de moyennes et écart-type entre le post-test  
et le pré-test pour chacun des groupes  
en fonction de la vie en institution ou non.

Variable du POI	Expérimental		Contrôle		Popul. entière	# d'items
	Institut	Non inst.	Institut	Non inst.		
Tc/Ti	-0,3 (1,58)	-0,58 (1,65)	0,2 (0,60)	1,49 (2,35)	0,19 (1,39)	---
I/O	-0,03 (0,3)	0,13 (0,26)	-0,17 (0,44)	-0,01 (0,39)	-0,07 (0,37)	---
SAV	-0,5 (2,67)	2,33 (4,04)	*-2,9 (4,23)	-0,33 (4,04)	-1,13 (3,89)	26
Ex	-0,88 (4,01)	1,67 (1,53)	0,4 (4,4)	1,0 (0,0)	0,21 (3,67)	32
Fr	-1,0 (1,51)	0,67 (3,05)	0,1 (2,23)	*-2,33 (2,08)	-0,5 (2,17)	23
S	-0,88 (2,3)	0 (1,0)	-1,4 (3,34)	0,67 (3,21)	-0,79 (2,73)	18
Sr	0,5 (2,45)	-0,33 (1,15)	-0,9 (1,91)	*-1,67 (1,53)	-0,46 (2,04)	16
Sa	0,13 (1,73)	-1,33 (6,03)	-1,8 (3,22)	0,33 (1,15)	-0,83 (3,03)	26
Nc	0 (3,02)	1,33 (0,58)	-1,5 (1,9)	-1,0 (1,0)	-0,58 (2,3)	16
Sy	*-1,25 (1,75)	*1,67 (2,08)	0,2 (1,62)	-0,33 (1,53)	-0,17 (1,86)	9
A	0,13 (2,95)	-0,33 (3,51)	0,4 (4,53)	-0,2 (2,65)	-0,08 (3,60)	25



Variable du POI	Expérimental		Contrôle		Popul. entière	# d'items
	Institut	Non inst.	Institut	Non inst.		
C	-1,0 (4,41)	0 (3,46)	1,2 (4,05)	-2,0 (4,36)	-0,08 (4,06)	28
Tc	0,5 (2,98)	0 (2,65)	0,8 (2,53)	1,0 (2,65)	0,63 (2,55)	23
I	-0,38 (7,87)	3,67 (7,64)	-2,8 (10,01)	-2,33 (4,73)	-1,13 (8,35)	127
Ti	-0,13 (2,59)	0 (2,65)	-0,8 (2,53)	-1,0 (2,0)	-0,5 (2,38)	23
O	1,25 (7,96)	-3,67 (8,33)	3,9 (8,94)	3,67 (6,66)	2,04 (8,17)	127

\* Les résultats ponctués d'un astérisque signifient que la grandeur de la différence entre le post-test et le pré-test est égale ou supérieure à 9.7%, dépendamment du nombre d'item par échelle du POI.

TABLEAU 30

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun  
des groupes en fonction de l'âge regroupé  
lors du pré-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL			CONTROLE		
	60-64	65-69	70-79	60-64	65-69	70-79
Tc/Ti	2,60	1,67	2,56	1,83	2,18	1,44
I/O	1,23	0,95	1,03	1,69	1,50	1,53
SAV	16,0	16,67	17,20	16,33	19,00	19,75
Ex	16,67	13,33	16,60	19,67	16,83	18,25
Fr	13,00	11,67	9,20	13,67	11,50	13,00
S	10,00	10,00	9,00	9,33	10,67	11,50
Sr	11,33	9,00	9,60	11,33	12,33	12,50
Sa	13,33	11,67	12,60	15,67	14,50	12,25
Nc	10,67	8,33	10,00	9,33	10,33	10,75
Sy	6,33	5,67	6,60	5,00	6,67	5,50
A	15,00	10,33	8,80	11,00	13,67	13,00
C	15,67	11,33	13,60	17,00	15,50	16,50
Tc	15,00	14,00	14,00	14,00	14,00	12,25
I	69,00	59,67	63,20	75,00	73,00	74,25
Ti	8,00	8,67	8,40	9,00	8,83	10,75
O	57,67	63,67	61,80	47,00	51,83	49,25

TABLEAU 31

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun  
des groupes en fonction de l'âge regroupé  
lors du post-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL			CONTROLE		
	60-64	65-69	70-79	60-64	65-69	70-79
Tc/Ti	2,27	1,78	2,29	1,83	2,94	1,92
I/O	1,02	0,97	1,18	1,38	1,43	1,44
SAV	19,00	13,67	17,80	15,00	16,83	16,50
Ex	15,33	14,67	16,20	20,00	17,17	19,25
Fr	11,33	10,00	10,00	13,33	11,67	11,50
S	9,33	8,67	8,80	10,00	9,50	9,75
Sr	10,00	10,00	10,40	11,33	10,33	12,00
Sa	11,00	11,67	13,40	14,33	12,67	11,75
Nc	11,33	7,67	10,80	7,00	10,00	8,50
Sy	7,33	3,67	6,2	5,67	7,00	4,75
A	12,00	11,00	10,20	13,67	12,33	12,50
C	11,00	13,00	13,80	16,67	15,67	18,00
Tc	15,00	14,00	14,80	14,33	14,50	14,00
I	64,00	59,67	67,80	71,33	69,50	73,50
Ti	8,00	9,00	8,00	8,67	8,50	8,75
O	63,00	63,67	58,40	53,67	54,50	52,75

TABLEAU 32

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun  
des groupes en fonction du statut civil regroupé,  
lors du pré-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL		CONTROLE	
	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)
Tc/Ti	2,49	2,19	1,92	1,81
I/O	0,93	1,17	1,57	1,54
SAV	18,00	15,67	19,14	18,00
Ex	13,00	18,00	15,71	20,50
Fr	10,00	11,67	13,57	11,17
S	9,60	9,50	11,29	9,83
Sr	9,60	10,17	13,57	10,50
Sa	11,20	13,67	13,14	15,17
Nc	10,00	9,50	10,29	10,17
Sy	6,60	6,00	6,00	5,83
A	11,80	10,17	13,57	12,00
C	11,20	15,50	15,29	17,17
Tc	14,40	14,17	12,86	14,17
I	60,20	66,83	74,00	73,67
Ti	8,40	8,33	10,00	8,83
O	65,00	58,00	49,71	50,17

TABLEAU 33

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun  
des groupes en fonction du statut civil regroupé,  
lors du post-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL		CONTROLE	
	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)	Marié(e)	Célib. ou veuf(ve)
Tc/Ti	1,89	2,36	2,92	1,72
I/O	1,08	1,08	1,60	1,22
SAV	16,80	17,17	18,29	14,00
Ex	14,20	16,67	16,71	20,50
Fr	10,00	10,67	12,86	11,00
S	9,00	8,83	10,14	9,17
Sr	10,40	10,00	12,71	9,17
Sa	12,00	12,50	13,00	12,50
Nc	9,40	10,67	9,29	8,33
Sy	5,20	6,33	6,43	5,50
A	12,40	9,67	13,14	12,17
C	12,40	13,17	16,43	16,83
Tc	14,00	15,17	14,71	13,83
I	63,80	65,17	74,14	67,67
Ti	9,00	7,67	8,14	9,17
O	61,20	61,00	51,14	56,83

TABLEAU 34

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun  
des groupes en fonction de la scolarité regroupée,  
lors du pré-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL		CONTROLE	
	3-7	8-13	3-7	8-13
Tc/Ti	2,03	2,85	1,38	2,44
I/O	1,05	1,09	1,37	1,77
SAV	16,57	17,00	19,57	17,50
Ex	15,71	15,75	16,57	19,50
Fr	10,57	11,50	11,71	13,33
S	10,14	8,50	11,43	9,67
Sr	10,00	9,75	12,29	12,00
Sa	12,71	12,25	12,14	16,33
Nc	10,29	8,75	11,00	9,33
Sy	6,29	6,25	5,86	6,00
A	10,14	12,25	12,71	13,00
C	13,00	14,50	15,43	17,00
Tc	14,00	14,75	12,43	14,67
I	63,14	65,00	71,43	76,67
Ti	8,57	8,00	10,57	8,17
O	61,71	60,25	53,29	46,00

TABLEAU 35

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun  
des groupes en fonction de la scolarité regroupée,  
lors du post-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL		CONTROLE	
	3-7	8-13	3-7	8-13
Tc/Ti	2,15	2,14	1,63	3,23
I/O	1,01	1,19	1,27	1,60
SAV	16,14	18,50	16,00	16,67
Ex	14,43	17,50	18,00	19,00
Fr	10,29	10,50	10,29	14,00
S	8,86	9,00	8,86	10,67
Sr	10,00	10,50	11,43	10,67
Sa	12,00	12,75	11,57	14,17
Nc	10,00	10,25	9,29	8,83
Sy	5,43	6,50	5,29	6,83
A	10,43	11,75	11,43	14,17
C	12,29	13,75	17,00	16,17
Tc	14,57	14,75	13,43	15,33
I	62,57	68,00	69,14	73,50
Ti	8,43	8,00	9,43	7,67
O	68,86	58,00	56,57	50,50

TABLEAU 36

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de la vie en institution ou non, lors du pré-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL		CONTROLE	
	Institut	Non ins- titut	Institut	Non ins- titut
Tc/Ti	2,35	2,27	1,63	2,67
I/O	1,10	0,97	1,52	1,68
SAV	16,88	16,33	18,40	19,33
Ex	15,75	15,67	18,60	15,67
Fr	11,38	9,67	11,80	14,67
S	9,88	8,67	10,60	10,67
Sr	9,50	11,00	11,80	13,33
Sa	12,63	12,33	14,40	13,00
Nc	9,75	9,67	10,10	10,67
Sy	6,50	5,67	5,60	7,00
A	10,50	12,00	12,50	14,00
C	13,75	13,00	15,70	17,67
Tc	14,38	14,00	13,50	13,33
I	64,38	62,33	73,60	74,67
Ti	8,13	9,00	9,50	9,33
O	60,00	64,33	50,40	48,33



TABLEAU 37

Moyennes des résultats bruts au POI pour chacun des groupes en fonction de la vie en institution ou non, lors du post-test.

VARIABLE DU POI	EXPERIMENTAL		CONTROLE	
	Institut	Non ins- titut	Institut	Non ins- titut
Tc/Ti	2,32	1,69	1,83	4,16
I/O	1,07	1,10	1,34	1,68
SAV	16,38	18,67	15,50	19,00
Ex	14,88	17,33	19,00	16,67
Fr	10,38	10,33	11,90	12,33
S	9,00	8,67	9,20	11,33
Sr	10,00	10,67	10,90	11,67
Sa	12,75	11,00	12,60	13,33
Nc	9,75	11,00	8,60	9,67
Sy	5,25	7,33	5,80	6,67
A	10,63	11,67	12,90	12,00
C	12,75	13,00	16,90	15,67
Tc	14,88	14,00	14,30	14,33
I	64,00	66,00	70,80	72,33
Ti	8,00	9,00	8,70	8,33
O	61,25	60,67	54,3	52,00

### Remerciements

L'auteure désire exprimer sa gratitude à monsieur Raymond Champagne, directeur de thèse, ainsi qu'à madame Lise Gauthier, analyste en informatique, pour leur soutien et leur précieuse collaboration.

## Références

- ABRAMS, A.T. (1972). Paired -associate learning and recall: A pilot study of the Transcendental Meditation program. Scientific research on the TM program: Collected papers, 1, 377-381.
- APPELLE, S., OSWALD, L. (1974). Simple reaction time as a function of alertness and prior mental activity. Perceptual and Motor Skills, 38, 1263-1268.
- BENSON, H., BEARY, J.F., CAROL, M.P. (1974). The Relaxation Response. Psychiatry, 37, 37-45.
- BENSON, H. (1976). Réagir par la détente, ou comment résister aux agressions extérieures, Paris: Tchou, 1976. Traduit de l'américain par Primo Basso.
- BENSON, H., KOTCH, J.B., CRASSWELLER, K.D., GREENWOOD, M.M. (1977). Historical and clinical considerations of the Relaxation Response. American Scientist, 65, 441-445.
- BLASDELL, K. (1971). The effect of Transcendental Meditation on perceptual motor task. Thèse de maîtrise. Los Angeles: UCLA, Department of psychology.
- BOESS, E., BERGER, K. (1972). In search of a fourth state of consciousness: psychological and physiological correlates of meditation. Hershey, Penn.: Pennsylvania State University.
- BOLE, D.N. (1978). The effect of the Relaxation response on the positive personality characteristics of paraprofessional counselors. Dissertation Abstracts International, 39, (4-A), 2136.
- BOX, T.A. (1981). Perceived low self-actualization and external fatalistic determinism as a function of aging. Journal of genetic psychology, 139, (2), 295-304.
- BRAMMER, L.M., SHOSTROM, E.L. (1982). Therapeutic psychology: fundamentals of counseling and psychotherapy. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. Fourth Edition.
- BROWN, F.M., STUART, W.S., BLODGETT, J.T. (1971). EEG kappa rhythms during Transcendental Meditation and possible perceptual threshold changes following. Rapport présenté à la Kentucky Academy of Sciences, Richmond, Kentucky.
- CARRINGTON, P., EPHRON, H.S. (1975). Meditation as an adjunct to psychotherapy. New dimensions in psychiatry: A world view. New-York: Wiley.
- CARSON, L.G. (1974). Zen meditation in the elderly. Dissertation Abstracts International, 36, (2-B), 903-904.
- CLEMENTS, G., MILSTEIN, S.L. (1976). Auditory thresholds in advanced participants in the Transcendental Meditation program. Collected papers, 1, 719-722.

- CURTIN, T.G. (1973). The relationship between Transcendental Meditation and adaptive regression. Dissertation Abstract International, 34, 1969-A.
- DEBERRY, S. (1982). The effects of meditation/relaxation on anxiety and depression in a geriatric population. Psychotherapy: theory, research & practice, 19 (4), 512-521.
- DELMONTE, M.M. (1981b). Suggestibility and meditation. Psychological Reports, 48, 727-737.
- DELMONTE, M.M. (1985). Response to meditation in terms of psychological, behavioural and self-report measures: A brief summary. Psychological Reports, 56, 9-10.
- DICK, D.L. (1974). A study of meditation in the service of counseling. Dissertation Abstracts International, 34, 4037-B.
- DOMINO, G. (1977). Transcendental Meditation and creativity: An empirical investigation. Journal of applied psychology, 62, 358-362.
- EDWARDS, J.N., KLEMMACK, D.L. (1973). Correlates of life satisfaction: a reexamination. Journal of Gerontology, 28, 497-509.
- FERGUSON, P., GOWAN, J. (1976). TM: some preliminary findings. Journal of Humanistic Psychology, 16, (3), 51-60.
- FISHER, G. (1968). Performance of psychopathic felons on a measure of self-actualization. Educational and psychological measurements, 28, 561-563.
- FREEMAN, B.M. (1975). Physiological basis of stress. Proceedings of the Royal Society of Medicine, 68, 427-428.
- FOX, J., KNAPP, R., MICHAEL, W. (1968). Assessment of self-actualization of psychiatric patients validity of the Personal Orientation Inventory. Educational and psychological measurements, 28, 565-569.
- GRAHAM, J. (1971). Auditory discrimination in meditators. Brighton, England: University of Sussex. Document inédit.
- GRUCHOW, H.W. (1979). Stress and infection disease. Journal of human stress, 5, 11-17.
- HESS, W.R. (1957). Functional organisation of the diencephalon. New-York: Grune & Stratton.
- HEYMAN, D.K., GIANURCO, D.T. (1973). Long-term adaptation by the elderly to bereavement. Journal of gerontology, 28, (3), 359-362.

- HILGARD, E.R., ATKINSON, R.L., ATKINSON, R.C. (1980). Introduction à la psychologie. Montréal: Etudes Vivantes.
- HJELLE, L.A. (1974). Transcendental meditation and psychological health. Perceptual and Motor Skills, 39, 623-638.
- ILARDY, R.L., MAY, W. (1968). A reliability study of Shostrom's Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 8, 68-72.
- JOSCELYN, L.A. (1979). The effects of the TM technique on a measure of self-actualization. Dissertation Abstracts International, 39, (8-B), 4104.
- JUNG, C.G. (1981). Dialectique du moi et de l'inconscient. Paris: Gallimard.
- KAY, E., LYONS, A., NEWMAN, W., MANKIN, D. (1978). A test-retest study of the Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 18, 87-89.
- KLAVETTER, R., MOGAR, R. (1967). Stability and internal consistency of a measurement of self-actualization. Psychological Reports, 21, 422-424.
- LARSON, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of elders americans. Journal of gerontology, 33, 109-125.
- LAVALLEE, F. (1985). La satisfaction de vivre, le développement personnel et l'opinion concernant la mort chez les personnes âgées. Thèse de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- LOWENTHAL, M.F., HAVEN, C. (1968). Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. American Sociological Review, 33, 20-30.
- MacCULLUM, M.J. (1974). The Transcendental Meditation program and creativity. Collected Papers, 1, 410-414.
- McCLAIN, E.W., (1970). Further validation of the Personal Orientation Inventory: assessment of self-actualization of school counselors. Journal of consulting and clinical psychology, 35, 21-22.
- MAHESH YOGI, M. (1963). The Science of Being and Art of living. New-York: Signet Books.
- MASLOW, A.H. (1954). Motivation and personality. New-York: Harper & Row.
- MARLOWE, R.A. (1973). Effects of environment on elderly state hospital relocatees. Rapport présenté à l'Annual meeting of the Pacific Sociological Association. Scottsdale, Arizona.

- MISKIMAN, D.E. (1972). Performance on a learning task by subjects who practice the Transcendental Meditation technic. Collected Papers, 1, 382-384.
- MISKIMAN, D.E. (1973). The effect of the TM program on the organisation of thinking and recall (secondary organisation). Collected Papers, 1, 385-392.
- NIDICH, S., SEEMAN, W. and DRESKIN, T. (1973). Influence of Transcendental Meditation: A replication. Journal of counseling psychology, 20, 565-566.
- OLDFIELD, R.R. (1981). The effects of Transcendental Meditation on selected measures of human potential. Dissertation Abstracts International, 42, (11), 4717A.
- ORDY, J.M., ROLSTEN, C., SAMORAJSKI, T. and COLLINS, R.L. (1964). Environmental stress and biological aging. Nature, 204, 724-727.
- PALMORE, E., LUIKART, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. Journal of health and social behavior, 13, 68-80.
- PALMORE, E. (1974). Normal Aging II. Durham, N.C.: Duke University Press.
- PAPALIA, D.E., OLDS, S.W. (1978). Le développement de la personne. Montréal: Les éditions H.R.W. Traduit par Bélanger et Bélanger.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R., GOODMAN, P. (1951). Gestalt therapy. New-York: Julian.
- PINCUS, A., WOOD, V. (1970). Methodological issues in measuring the environment in institutions for the aged and its impact on residents. Aging and human development, 1, 117-126.
- RAHE, R. (1979). Life change and mental illness. Journal of human stress, 5, 2-9.
- RIESMAN, D., GLAZER, N., DENNY, R. (1950). The lonely crowd. New-York: Doubleday.
- ROGERS, C.R. (1970). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, M.P., DUBEY, D., REICH, P. (1979). The influence of the psyche and the brain on immunity and disease susceptibility: A critical review. Psychosomatic Medicine, 41, 147-163.
- ROSENTHAL, R. (1966). Experimenter effects in behavioral research. New-York: Appleton-Century-Crofts.
- RUSSIE, R.E. (1976). The influence of Transcendental Meditation on positive mental health and self-actualization; and the role of expectation, rigidity and self-

- control in the achievement of these benefits. Dissertation Abstracts International, 36, 5816B.
- SEEMAN, W., NIDICH, S., BANTA, T. (1972). The influence of Transcendental Meditation on a measure of self-actualization. Journal of counseling psychology, 19, 184-187.
- SELYE, H. (1976). Le stress de ma vie. Montréal: Stanké.
- SELYE, H., TUCHWEBER, B. (1976). Stress in relation to aging and disease. Hypothalamus, Pituitary and aging. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
- SHAPIRO, J.S. (1975). The relationship of selected characteristics of Transcendental Meditation to measures of self-actualization, negative personality characteristics, and anxiety. Dissertation Abstract International, 36, 137A.
- SHAW, R., KOLB, D. (1971). Reaction time following the TM technique. Collected Papers, 1, 309-311.
- SHELL, R.E., HALL, E. (1980). Psychologie génétique: Le développement humain. Montréal: Ed. du Renouveau Pédagogique.
- SHOSTROM, E.L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. Educational and psychological measurements, 24, 207-218.
- SHOSTROM, E.L., KNAPP, R.R. (1966). The relationship of a measure of self-actualization (POI) to a measure of pathology (MMPI) and to therapeutic growth. American Journal of psychotherapy, 20, 193-202.
- SHOSTROM, E.L. (1966). Manual for the Personal Orientation Inventory. San Diego: Educational and industrial testing service, 1974.
- SHOSTROM, E. L. (1967). Man, the manipulator: the inner journey from manipulation to actualization. Nashville: Abington Press.
- STEK, R.J., BASS, B.A. (1973). Personal adjustment and perceived locus of control among student interested in meditation. Psychological Reports, 32, 1019-1022.
- STEWART, R.A. (1974). Self-realization as the basis of psychotherapy: a look at two Eastern based practices, Transcendental Meditation and Alpha brain wave biofeedback. Social Behavior and personality, 2, (2), 191-200.
- TJOA, A. (1977). Increased intelligence and reduce neuroticism through the TM program. Scientific research on the TM program: Collected Papers, 1, New-York: Maharishi European University Press.
- TOSI, D.J., LINDAMOOD, C.A. (1975). The measurement of self-actualization: a critical review of the Personal Orientation Inventory. Journal of personality



assessment, 39, 3.

VAILLANT, G.E. (1979). Effects of mental health on physical health. New England Journal of medicine, 301, 23, 1249-1254.

WALLACE, R.K. (1970). Physiological effects of Transcendental Meditation. Science, 167, 1751-1754.

WALLACE, R.K., BENSON, H., WILSON, A.F., GARRETT, M.D. (1971a). Decreased blood lactate during TM. Federation of American Societies for Experimental Biology. Federation Proceedings, 30, (2), 376.

WILLIAMS, P., FRANCIS, A., DURHAM, R. (1976). Personality and meditation. Perceptual and motor skills, 43, 787-792.

ZACCARIA, J.S., WEIR, W.r. (1967). A comparison of alcoholics and selected samples of nonalcoholics interns of a positive of mental health. Journal of social psychology, 71, 151-157.